

કુદરતી ઇલાજો

ને

દુઃખમાંથી બચાવ.



લખનાર--કેપ્ટે મોકુલ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કોપીરાઈટ વિભાગ]

શ્રેણીક્રમાંક ૮૭૧૧ તારીખ

પુસ્તકનું નામ કુદરતી વખતે

વિષય ડૉ. ડી. જી.

કુદરતી ઇલાજે

ને

દુઃખમાંથી બચાવ.



લખનાર--કેશી માકુજી.

કુદરતી ઇલાજો

નં

દુખમાંથી બચાવ.

લખનાર—કેડી માકુલ.

અર્પણ પત્રીકા.

આ ચોપડી બહાર પાડવામાં પ્રેરેપૂરી મદદ કરનાર તે સાહે-
બને તથા કુદરતી ઇલાજોનો ફેલાવો કરનારા જર્મન અમેરીકન
વિદ્વાનોને તથા દુખમાંથી બચવા માગનાર તથા બચાવવા માગનાર
દરેક શખ્સને, નમનતાઈ પૂર્વક આ ચોપડી અર્પણ કરું છું.

કેડી માકુલ

પ્રસ્તાવના.

આ ચોપડી લખનાર તરફથી પાશ્ચીના ઇલાજોનું ચોપાન્યુ પ્રગટ કરવા પછી, સંપૂર્ણ સમજ સાથે કુદરતી ઇલાજોને, એક ચોપડીના આકારમાં જાહેરમાં લાવવા, કેટલાંક દરદીઓ તથા બીજાંઓ તરફથી ઇતેજારી બતાવવાથી, તે સાહેબની સંપૂર્ણ મદદથી, આ ચોપડી તેઓ સમક્ષ ધરવાને શક્તિવાન થયો છું.

પારસી-ગુજરાતી ભાષામાંજ આ ચોપડી લખવાનો હેતુ એ છે કે પારસીઓ તેમજ હિંદુઓને એક સરખો ઇન્સાફ આપી શકાય. કારણ કે પારસી-ગુજરાતી, હિંદુઓ પણ વાંચી શકે, જ્યારે પારસીઓ અને ગુજરાતીનું ઓછું જ્ઞાન ધરાવનારાઓ, શુદ્ધ ગુજરાતીનો લાભ, સારી રીતે લઈ શકે નહીં. તેથી જે તેમથી આ ચોપડી બહાર પાડવામાં આવી છે, તેનો હેતુ સફલ થાય નહીં.

આ ચોપડી પ્રગટ કરવાની મતલબ એ છે કે હાલમાં જે અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુજરવામાં આવે છે અને તેથી જે ભયંકર પરીણામો-દુખ અને મોત વિગેરેમાં આવે છે, તેમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય તથા દરદો થવા પછી જે અકુદરતી ઇલાજો લેવામાં આવે છે, તેથી જે ગંભીર પરીણામો નીપજે છે, તેમાંથી બચી જઈ, જર્મની, અમેરીકા જેવા સુધરેલા દેશોમાં, દવા, ઓપરેશન, રસીથી શરીરને વધુ નુકશાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી, સાદા બીન-ખરચાળુ અને સહીસલામત ઇલાજો, સાધારણ તેમજ ગંભીર દરદોમાં પુરતી ફતેહ સાથે વાપરવામાં આવે છે તેનો લાભ, ધુતારા વધદોના હાથમાં પ્રસવા પહેલાં તથા પેટન્ટ દવાઓ વિગેરેની લાંબી લાંબી

જાહેરખબરોમાં મોઢી પડવા પહેલાં, ભારે કીંમતની ચોપડી ખરીદવા વિના આ નજીવી કીંમતની ચોપડીથી લઇ શકે.

આ ચોપડી લખવામાં The New Science of Healing. By Louis Kuhne, The Living Temple, By Dr. Kellogg, The New Curative Treatment By Platen, Return to Nature. By Adolf Just ની વધુ મદદ લેવામાં આવી છે, કે જે ચોપડીઓની મદદથી આ એક ઉપ-યોગી ચોપડી પ્રગટ થવા પામી છે.

છેવટે દરેક શખ્સને નમનતાઇ પૂર્વક અરજ કરવામાં આવે છે કે આ ચોપડીનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી, પોતાના સંબંધમાં આવતાં મીત્રો તથા સગાંવહાલાંઓમાં તેનો ફેલાવો કરી, તેઓનાં મન ઉપર, કુદરતી ઇમાજોના ફાયદા વિષે મજબુત છાપ બેસાડી આ દુનિયામાંની પવિત્ર ફરજોમાંની એક અદા કરવી.

કેડી માફી



સાંકલ્પ.

આશ્વદ.

પાનું.

અર્પણ પત્રીકા.

પ્રસ્તાવના.

દુખ એ શું છે ?	૧
દવા તેના મુખ અને તેનાં પરીણામ.	૩
જર્મન વિદ્વાનોનાં દવા, રસી, આપરેશન વિરૂધ્ધનાં કીંમતી મત	૫
કુદન્તી ઇલાજોના મહાન શોધકોનો હેવાલ.	૨૦
દરદનો અર્થ શું ?	૨૭
તંદુરસ્તીને બગાડનાર કાણ છે ?	૨૮
શરીરમાં કયરાનું રહેકાણું અને તેનું પરીણામ.	૨૯
દરદોનું જોડાણ-Unity of diseases.	૩૨
તંદુરસ્ત માણસ.	૩૬
ઉપદ્રવ અને ઉડતા રોગો.	૩૭
હીનોટીઝમ.	૩૮
ખોરાક.	૩૯
થુંક અને ખોરાક.	૪૨
ઝડપથી ખાવું.	૪૩
ધણે અને શક્તિવાલો ખોરાક.	૪૪
ઓછો ખોરાક અને ઉધરતી ઊકરીઓ.	૪૫
ખોરાક લેવાનો વખત.	૪૬
દરદીને જખરીયા ખોરાક આપવો.	૪૭
ખોરાક કેમ પકાવવો.	૪૭
ખોરાક કેવો લેવો જોઈએ ?	૪૮

કડોલ કેમ પકાવવો.	૪૮
કઠોલનો મસાલો.	૪૯
ધઉં તથા બીજો અનાજ ઘરમાંજ દહવા માટે અમેરીકાનું મત	૪૯
ધઉંની રોટલી કેમ બનાવવી ?	૫૧
કાચો ખોરાક.	૫૧
૪૩ટસ.	૫૨
૪૩ટસનો રસ.	૫૫
કોટલાંવાલાં ફલો—Fruit.	૫૬
દુધ.	૫૮
પનીર.	૬૧
માંસ—ગોસનો ખોરાક.	૬૧
ચાહે, કાશી.	૬૭
ચાહે, કાશી છોડી દેવાનો ઉપાય.	૬૯
તાજગી અને કૌવત આપનારું સુંદર પીણું.	૬૯
પાણી.	૭૦
દારૂ.	૭૧
દારૂ અને પાણી વચ્ચે સરખામણી.	૭૪
સરકો.	૭૪
તાડી.	૭૫
લોહી.	૭૬
બીડી.	૭૮
અપવાસ.	૭૮
કપડાં.	૮૦
લેસીંગ (Lacing).	૮૪

એસવાની રૂઢી.	૮૪
વેન્ટીલેશન (Ventilation) અને થંડી હવા.	૮૪
ડીસઇનફેક્ટન્ટ (disinfectant).	૮૬
જંતુઓ (germs)	૮૬
ચામડી.	૮૮
કસરત.	૮૯
સંસાર વહેવાર (Sexual Intercourse).	૯૧
આતશ-અગ્નિ (Fire)	૯૫
લગાઇમાં કુદરતી ઉપાયો.	૯૬
કુદરતી ધલાણે:-	
હીપ-Hip આથ.	૯૭
સીટઝ (Sitz) આથ.	૯૯
બાથોની નિષ્ફલતા.	૧૦૮
સ્ટીમ-Steam વરાલનો આથ.	૧૦૮
સુરજનો-Sun આથ.	૧૧૧
એર-લાઇટ-(Airlight) હવા ઉગ્રસનો આથ	૧૧૩
પાણીના કટકા-વોટર કોમ્પ્રેસ (Water Compress)	૧૧૪
વોટર શીટ્સ (Water Sheets).	૧૧૫
સ્પન્જ-વાદલાનો Sponge આથ.	૧૧૭
અથ' કોમ્પ્રેસ-Earth Compress.	૧૧૮
પૂલ મેટલ-Full Metal આથ.	૧૧૯
માથાનો Head આથ.	૧૨૦
આંખનો Eye આથ.	૧૨૧
ટ-પગનો Foot આથ.	૧૨૨

નીડીંગ Kneading.	૧૨૪
પેટીંગ Patting.	૧૨૮
ઉંડો દમ ખેંચવો Deep Breathing.	૧૨
તરવાની કસરત Swimming Exercise.	૧૨૮
થંડાં પાણીનો બાથ Cold Bath.	૧૨૮
ગરમ પાણીનો Hot બાથ.	૧૩૦
ગરમ પાણી.	૧૩૧
દરદીને મુચના.	૧૩૨
કુદરતી ઈલાજોથી સારાં થતાં દરદો.	૧૩૨
માથાના બાલો અને બાલ વગરનું તાલક.	૧૩૪
સલેખમ અને માથામાં સરદી.	૧૩૪
માથું દુખવું Headache.	૧૩૫
ગાંડાપણું Insanity.	૧૩૭
ખોથડ નિશાળીઓ.	૧૩૮
ઉંઘ અને ઉંઘનું દરદ (ઉંઘ ન આવવી).	૧૩૮
ઉંઘ ન આવવી Sleeplessness.	૧૩૮
સ્વપ્નું અને સ્વપ્નાવસ્થા.	૧૩૯
આંખનાં દરદો.	૧૪૧
કાનનાં દરદો.	૧૪૨
નસકોરી પુટવી.	૧૪૨
દાંતનાં દરદો.	૧૪૩
જીભ ઉપર પડ-ઠડો.	૧૪૫
ગલાનાં દરદો.	૧૪૬
ડીફ્થેરીઆ Diphtheria.	૧૪૫

કંઠમાંલા.	૧૪૮
ગુંગસઘ જવું Suffocation.	૧૪૯
થંડા હાથ અને પગો.	૧૪૯
હાથ ઉપર સોજો.	૧૫૦
હિંચું નીચું ખભું, બરડાની કરોડનો વાંક, ટુંકો પગ,	
નેસવું ખેંચઘ જવું વિગેરે.	૧૫૦
ઝીની છાતીનાં દરદો.	૧૫૧
હાટ ડીઝીઝ.	૧૫૧
હાટને મજબુત કરવું.	૧૫૧
ખેસુધ થવું.	૧૫૨
બરડામાં દરદ Pain in the back.	૧૫૩
નબલી પાચનશક્તિ અને અજીરણ.	૧૫૩
પેટમાં ચુંકો મારવો.	૧૫૪
મરડો, કોલેરા, અતેસાર.	૧૫૪
ઝાડાની કબજીઆત.	૧૫૫
ગુણ લાગનાં દરદો.	૧૫૭
પરમો.	૧૫૮
કુટેવ-હાથની ટેવ Masturbation.	૧૫૯
રુઝઆવ-માસીક અડચણ menses.	૧૬૩
અધુરે જવું miscarriage.	૧૬૪
બચાંતો જનમ અથવા ડીલીવરીનો વખત	૧૬૫
જનમ આપીઆ પછી શું કરવું ?	૧૬૬
વાંઝીઆપણું.	૧૬૮
ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અને રીંગ Pessary નો ઉપયોગ	૧૬૯

ગાલીમાં પાણી Hydrocele.	૧૬૯
ગાલીમાં આતરકું ઉતરવું.	૧૭૦
પગમાં ભયક આવવી.	૧૭૦
આંઠણુ Corn.	૧૭૧
તાવ.	૧૭૧
મેલેરીઆ તાવ.	૧૭૪
ટાઇફોઇડ તાવ.	૧૭૫
ધનફલુએન્ઝા	૧૭૬
ગોવર, સપ્તએફ-શીતલા.	૧૭૭
અર્ધ-ક્ષય.	૧૭૯
હાંશ્યુ, દમ.	૧૮૩
હાંસો, ગુંચનો હાંસો.	૧૮૩
ફ્રેટીઝમ, સાએટીકા.	૧૮૫
ગાઉટ.	૧૮૬
પથરી; રેતી, પીશાબ ન છુટવી.	૧૮૬
મીઠી પીશાબ.	૧૮૮
જલંદર.	૧૮૯
શીફર.	૧૮૯
મગજે લોહી ચઢી જવું.	૧૯૦
લોહીનું ઓછાપણું.	૧૯૦
કોઢ, રગતપીત.	૧૯૧
કેનસર.	૧૯૨
નબલમ.	૧૯૪
શરીરના કાઈ ભાગનું ભાંગવું Fractures .	૧૯૬

ધા Wounds.

હડખું લાખવું, કુતરાં અને સાપ જેવાં ખીખ જનાવરોનું કરડવું.	૧૯૬
અશીમ અથવા કોઈપણ જાતનું ઝેર ખાવું	૧૯૭
દાઝી, બલી. જવું.	૧૯૮
લુ લાળવી.	૧૯૮
ચરખી ચર્ચી જાડાપણું-શરીરનું ફેલણ જવું.	૧૯૯
ચામડીનાં દરદો-ખરપણું દરાજ કાડ વિગેરે.	૨૦૦
ઉપયોગી ચીજોનું લીસ્ટ.	૨૦૧



કુદરતી ઈલાજ

ને

દુખમાંથી બચાવ.

માણસ જન્મને થતાં દરદો તેની કરણી (કામ) ઉપર આધાર રાખે છે કારણ કે દુખ એ કંઈજ નહીં પણ માણસે કીધેલાં ખરાબ કામો (પાપો) માટે કુદરતની શીક્ષા છે તેથી ખોતે કીધેલાં પાપો માટે પહેલી ટકે પશ્ચાત્તાપ કરવો અને બની શકતી કાશેશથી સારાં કામ કરવાનીજ શરૂઆત કરવા માંડવી.

ઘણા શખ્સો સવાન પુછે છે કે કયડી ગયલી તખીઅત પાછી કાણુમાં આવી શકે કે અને તે માટે શંકા બતાવેય પણ તેઓએ ખાત્રીથી માનવું જોઈએ કે જો તેઓ કુદરતના કાયદાઓને માન આપી આજ્ઞે એટલે સાદો ખોરાક અને ચોખું પાણી લે અને સ્વચ્છ વિચારો ધરાવે અને ચોખી હવામાં પુરતી કસરત લીએ તો ખચીત તેઓને કુદરત મદદ કર્યા વિના રહેતી નથી અને એ રીતે તેઓ પાછી સાધારણ તંદુરસ્તી ભોગવી શકે છે.

આજકાલ માણસ જન્મ કુદરત તરફ જાણે કે ભારે અણુગમો બતાવા લાગી છે પણ અફસોસ કે તે અણુગમાનો બદલો, દુખ દરદમાંજ મલે છે. નાનાં ને મોટાં, ઘરડાં ને જુવાન, સઘળાંજ નાટક, સીનેમેટોગ્રાફ, જહસા વિગેરેમાં ભારે ઉત્સાહ લે છે. પુરતી ચોખી ખુશી હવાનાં સાધન વિનાનાં થીએટરોમાં (Nerves)

નર્વજને ભારે ઉસ્કેરાત કરાવનારી અને હવસ તરફ દોરવનારી
 બાજબી જોવામાં અને તેવાંજ ગીતો સાંભળવામાં લોકો હદ બહાર
 મગ્ન હોય છે. સુરજ અસ્ત પામતા વખતની દરીએ કીનારે જોવાની
 સીનરી (Scenery) કંઈ થોડી મગ્નહ આપતી નથી. તરેહવાર
 જાતના સુશોભીત રંગો અને દોડતાં અને પસાર થતાં વાદળાંથી
 થતા આકાશમાં જુદી જુદી જાતના આકારો મનને રીઝવી નાંખે
 છે, તે ખરેખર જાણે નાટકશાળામાં તરેહવારજાતના પડદાઓ કરતાં
 ઘણાજ કીંમતી નાદર હોયના નમુનાઓ આપણને બતાવે છે. અને
 દરરોજ અને કલાકો સુધી તે જોતાં આંખોને કંઈપણ તુકશાન ન
 કરતાં ઘણી મગ્નહ સાથે આંખોને સુધારી આખા શરીરને ઉમદા
 ફાયદાકારક થઈ પડે છે. ભરતીના વખતે દરીએ કીનારે ખેસવામાં
 શું મગ્નહ મળતી નથી ! મોજાઓનો સણસણાટ કરતો અવાજ
 અને પથરોમાંથી પસાર થવાનો તેઓનો ખલખલ કરતો અવાજ,
 શું એક નમુનેદાર ફાંકડું ગાયન પુરું પાડતું નથી ! અરે ! તે
 કલાકોના કલાકો સુધી એક ચીત્તથી સાંભળવા છતાં, શું તે કાનને
 કઠોર અવાજ આપે છે ! ધુમ ધુમ કરતા મોજાઓ, જાણે કે
 બચ્ચાંઓ હરખભેર હસતાં રમતાં જુસ્સાભેર મગવા આવતાં હોય
 તેવો દેખાવ અને જાણે કે સલાસ કામ માથે ઉઠાવેલું પાર ઉતારી
 બધાંને મઝી ભેટી નિરાશ થઈ પોતાને દેશ ધીમા ધીમા પાછા
 ફરતાં મોજાઓ, હાલમાં થતા ફારસો કરતાં જાણે કે જુદોજ આનંદ
 ઉપજાવેય, વળી થંડી ખુશતુમાં લહેકી સાથ રાત્રે ચંદ્રમા વખતે
 જાણે કે ચંદ્ર પણ આપણો એક સાથીજ હોય અને સાથે સાથે
 ચાલતો હોય તેવો દેખાવ અને તે ચંદ્રમાંથી દરીઆનાં પાણીમાં
 પડતી રોશની ! અરે ! આ સ્વર્ગ દેખાવો હું કેમ વર્ણવું ! અરે
 આવા ખુશી હવામાં તંદુરસ્તી સુધારી મનને આપતી ફાંકડી
 મગ્નહ કરતાં બીજી શી ચીજ વધુ સરસ હોય ! કુદરત તે કુદરત

અને માણસની બનાવેલી ચીજ તે બનાવટજ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જેઓ આવા નમુનેદાર કુદરતી હુન્નરોમાં મજાહ લેવામાં કમનસીબ છે, તેઓ ખચીતજ કુદરતની પીછાણ કરનારાં નથી. સવારની થંડી હવામાં ફરવા જવાથી શરીરનું અરધું દુખ મટી જાય છે. ત્યારે આવા સુંદર દેખાવો અને મજાહમાં જો ભાગ ન લેવામાં આવે તો કુદરત રૂઠે નહીં તો શું થાય? અને તેથી માણસને તરેહવાર ઉપદ્રવો, દરદો ઉપજે તેમાં શી નવાઈ! શું આ રીતની મજાહ ન ભોગવનારાં કમનસીબ માણસોને કુદરતની ઉમદા મુક્ત આ લહેઝતને ધીકકારે છે એમ કહું તો શી નવાઈ! કેલીક સ્ત્રી અને મરદો જુઠાં ટાહેલાં કરવામાં અને કળઓ કંકાસ કરવામાં કશું ખોટું જોતા નથી અને તેમ કરી આવી ચીજેથી કમનસીબ રહી પોતાનું અને પોતાનાં બચ્ચાઓનું કેવું નખોદ વાળે છે?

દવા તેના ગુણ અને તેનાં પરીણામ.

દરેક જાતનાં કરીઆણું જે કહેવાતી દવારૂપી અસરો કરે છે તેને જ્યારે હમેશનાં વાપરવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે ચાહે, કાશી, તંબાકુ, દારૂ, અશીમ, પેટ દવાઓ અને બીજી દવાઓ એ સબળાં ઝેરો છે, તે શરીરની નર્વઝ (nerves) ને ઝેર સમાન છે, ત્યારે તે તંદુરસ્તી અને જીંદગીને ધણે નહીં ને થોડે દરજ્જે પણ નુકશાનકારક અને નાશકારક છે, કારણકે તેઓ અંદરના સંચાઓને કોઈપણ જાતનો ટેકો આપ્યા વિના ઉસ્કેરે છે, એ ઉસ્કેરણીથી તેઓની (energy) શક્તિ વધુ ખપી જાય છે અને એ રીતે તેઓને પોતાનાં કામ બજાવવાને અશક્તિવાન બનાવે છે. જ્યારે સાદો પુષ્ટિકારક ખોરાક, જે ભાગો મહેનતથી ખપી ગયા હોય તે શરીરને પાછા પુરા પાડી અંદરના સંચાઓને જોર આપે છે.

ધણી દવાઓ (કરીઆણું) જોર અને ગરમી આપતી હોય

એવું બતાવે છે પણ તે ગરમી જુઠી-બહારની છે. જે બહારની ગરમી આપણને દીસે છે તે કંઈજ નહીં પણ માત્ર ખરી હાલતને છુપાવી, નર્વઝ (nerves)ની temperature માં ફેરફાર બતાવે છે, જે ફેરફાર, દવાની અસરથી થાકી ગયલી (nerves) નર્વઝનું પરીણામ છે.

દાકતરી વિદ્યા મરણ પામેલાં શરીરની તપાસ લઇ અથવા તે ઉપર અખતરા કરી પોતાનું અનુમાન બાંધે છે, પણ મરણ પામેલાં (મૃદ) શરીરમાં અને જીવતાં (કામ કરતાં) શરીરમાં તફાવત રહે છે. અને તેમ કરવું બુદ્ધ ભરેલુંજ ગણાશે. જેમકે એક સંયો અરિથર હાલતમાં હશે તો તેની ખામી જણાશે નહીં. પણ તે ચાલુ હાલતમાં હશે તો તુરતજ કયો ભાગ ખામીવાળો છે તે જણાશે. તેવીજ રીતે શરીર માટે પણ સમજવું. શરીર જ્યારે પોતાની ચાલુ (જીવતી) હાલતમાં હોય છે ત્યારે ફોરેન મેટર (foreign matter)-કચરો, ચોક્કસ ભાગોમાં ભેગો થવાથી શરીર પોતાનો આકાર બદલે છે અને તેથી એ ચાલુ હાલતમાં શરીરની ખામી સહેલાઈથી સમજી શકાય છે.

ક્રોનિકા કહે છે કે કુદરતી ઇલાજો તો (chronic) જુનાં-જડ ધાલી ખેઠેલાં દરદો માટે છે. જ્યારે (acute) શરૂઆતનાં દરદ માટે એ ઇલાજો નિષ્પ્રયોગી છે. પણ એમ કહેવું, સાધારણ અકલવાળાં માણસને રૂચતું નથી. જેવું એક દરદ થયું કે તુરતજ તેના કાર્ય-સાધક ઉપાયો લેવા જોઈએ, જેથી તે દરદ જડ ધાલી ગંભીર રૂપ ન પકડે. વળી શરૂઆતનાં દરદને સારાં કરવા કરતાં જુનાં દરદને સારાં કરતાં વધુ વખત જોઈએ છે, તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

જુવો, અય દુખીઓ ! તમારી નજર વધુ ઉઘાડો. તમારી સાદી અકલનો રૂડો ઉપયોગ કરો. એકની પુઠે બીજાએ ચાલવાની

મેંઢાની રૂઢી હવે દુર કરો. કારણ તેમ કરવાથી હજારો નહીં પણ
 લાખોનું સત્યાનાશ વળી ગયું છે. માટે હવે એતો અને બીજાર થાઓ. જેમ
 જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ જીની દવાઓ અસર કરતી નથી
 અને નવી દવાઓ શોધવી પડે છે. પણ એમ શોધવા છતાં દરદો
 તો વધ્યાંજ જાય છે. એનો અંત ક્યારે આવશે ! યુરોપનાં રાજ્યો
 એક બીજાં સામે ટકાવ કરવા માટે નવાં નવાં હથીઆરો શોધતાંજ
 ગયાં અને વધારતાંજ ગયાં. જેનો બોલો રૈયત ઉપર વધતોજ ગયો.
 અને છેવટે લડાઈ જાગી અને તે પછી તેઓની અશાંત હાલત બની.
 ઘણેજ લાંબે છેટેથી અને ઘણીજ ઝડપથી ગોળીઓ ફેંકવાનાં વિગેરે
 હથીઆરો બનાવ્યાં, પણ તેનું પરીણામ એજ આવ્યું કે ગોલીઓ
 સીપાહોનાં શરીરમાંથી એટલી તો ઝડપથી આરપાર પસાર થઈ
 જતી કે તેને ધાની નિશાની પણ રહેતી નહીં. તેવીજ રીતે આ
 અકુદરતી ઇલાજોના શોધનારાઓનું પરીણામ હવે આવી પુગશે.
 ઘણાંઓ ઓપરેશન અને દવાઓ વિગેરેથી કંટાળી ગયાં છે, અને
 કંઈ નવીજ શોધમાં છે. જે કુદરતી ઇલાજો છે. જેનો ફેલાવો ધીમે
 ધીમે વધતોજ જાય છે. કારણ દરેક સમજી શખ્સ તેની કિંમત
 પીછાણી શકે છે.

ઉપલી બાબદના ટેકામાં, જર્મની કે જે સાયન્સમાં ઘણું
 આગળ વધેલું છે ત્યાંના વિદ્વાનોનાં હાલતી સાયન્સ અને દવા
 વિગેરે ઇલાજોના ગેરફાયદા વિષેનાં મત, દવા અને ઓપરેશન
 વિગેરેના હિમાયતીઓને ઘણું ચોંકાવનારું તેમજ આવકારદાયક થઈ
 પડશે.

૧૮૯૨ની ૮મી નવેમ્બરના Hamberg Newsમાં બર્લિનનો
 પ્રોફેસર ડૉ. એનર્સ્ટ રવેનીનજેર કે જે જર્મનીના પ્રીન્સ બીસ-
 માઈનો મેડીકલ સલાહકાર હતો કે જેને માટે લોકોને ઘણુંજ માન
 હતું અને તેની સામે એક શખ્દ પણ ઓચરવાનાં હીંમત કરતું

નહીં. કે જેને માટે તેના ધંધાદારીઓ (ડક્ટરો) પણ સાફ માન ધરાવતા તેવો મોટો મોભાદાર દાકતર Prescription Swindle નાં મથાળાં હેઠલ લખે છે, જે ઘણુંજ ધ્યાનથી વાંચવા જોગ છે:—

“સઘલાં મજબુત-સારી અસર કરનારાં પ્રીસ્ક્રીપશનસના દહાડા પુરા થયા છે. ફક્ત થોડાજ દાકતરો તેઓની લાલ, લીલી અથવા મફેદ દવાની અસરમાં માને છે. તે એક નોંધવા લાયક છે કે આપણે હજી સઘળી જાતની વાતો, કે જે ઉપર આપણે પછી હસી કાઢીએ છીએ, તે લોકોને કહીએ છીએ. આપણે (દાકતરો) હજી ઢોંગ કરીએ છીએ કે જે કાંઈ આપણી આગળના શખ્સોએ કયું તે વાજખીજ કીધું હતું. જે કે આપણે તેથી ઉલટુંજ જાણીએ છીએ. નરમ પ્રકારની ઠગાઈએ, ભુલની જગ્યા લીધી છે.

“એની શરૂઆત યુનીવર્સિટીમાં થાય છે. અધ્યાપક (યુનીવર્સિટીમાં) કે જ્યાં સાયન્સના બનાવનારા ભેગા થાય છે અને કેમીસ્ટ્રીનાં પરીણામો શોધવામાં આવે છે. જ્યારે પ્રોફેસર, શીખનારને દરદની વિગત આપે છે ત્યારે છેલ્લો પ્રારસ થીરેપ્યુટીકલ તરફ તેને (શીખનારને) દોરવવામાં બનેલો છે. જે માણસ જાણે છે (જે સાદી અકલ વાપડે છે) તે એકલોજ, હસવા સરખી બાજુ જુવે છે, કે જે મેડીકલ પર્વાંરૂપી વાર્તાની બક્ષેસમાં પડેલી છે.

‘એક યુનીવર્સિટીનો માણસ દરદ સાફ કરવાના હુન્નર વિષે કશું જાણતો નથી.

“દરદીઓ ઠગાવા માંગે છે અને ધારે છે કે હિપાયો વગર (દવા વગર) તંદુરસ્તી આવી શકતી નથી. આપણે (દાકતરોએ) એટલો લાંબો વખત સુધી સમજાવેલું છે કે જેથી તેઓ (દરદીઓ) હમણાં (દવામાં) માને છે. આપણે રોજ ખોટી શકિતની વખાણ ગાઈએ છીએ.

“કુદરત, સાયન્સ વગર દરદ સારાં કરે છે.

“ફેફસાંના સોજા અને ટાઈફસના કેસમાં કોઈપણ ઉપાય નથી. પણ વધારે ધંધાદારી જાહેરાતથી લેટીન લખી જવામાં આવેચ (પ્રીસ્ક્રીપશન ચીતરી જવામાં આવેચ.) જ્યારે ભય પસાર થઈ જાય છે તોપણ તે દવાને આભારી હોય છે, પણ જો મોતનું પરીણામ આવેચ, તો એવું કહેવામાં આવેચ, કે દાકતરે તો તેની ફરજ બજાવી.”

એજ મહાન પ્રખ્યાત દાકતર, બર્મિંગહામમાં મેક્સીમીલીઅન હાર-ડન તરફથી પ્રગટ થતાં બુકુન્ડ નામનાં એક આર્ટિકલમાં જણાવે છે કે “આપણે (દાકતરો) કબુલ કરીએ છીએ, કે ઊંટ વધદ (પાણીના ઇલાજોનો દાકતર), દરદો દુર કરવામાં ઘણું ફાંકડું કરી બતાવે છે પણ તે પૈસા કમાય તે જોવાને આપણે (દાકતરો) રાજી નથી.”

એક દાકતર કરતાં એક ખેડૂત વધારે સારી રીતે દરદ સાફ કરી જાણે છે, તે માટે મેડીકલ સ્કુલોમાં જાણીતો થયેલો પ્રોફેસર ડો. બુનડર લીક, શરીરનાં અંદરનાં દરદોની વ્યાખ્યા ઉપર લખેલી પોતાની ચોપડીમાં જણાવે છે કે દરેક ખેડૂત અને કોઈપણ શુદ્ધ સ્ત્રી એક દરદ સાફ કરવાનો (ધેરગતુ સાદા ઇલાજોનો) રસ્તો આપણને બતાવશે. કારણકે આપણે (મોટી પદવી પામેલા-શીખેલા દાકતરો) કોઈપણ ઉપાય જાણતા નથી.

શેમનીઝનો ડો. બી. મેસનેર “Treatment of the Sick at their Homes and Sick Clubs.” નામની આર્ટિકલમાં ઘણીજ હિંમતથી મેડીકલ આધારે નીચે મુજબનાં વાક્યો વાપડેછે:-

“દરદ સાફ કરવાનો હુન્નર સીક માણસનાં ભલાંને માટે ફક્ત હસ્તી ધરાવે છે. અને નહીં કે તે હુન્નર, દરરોજની પ્રેક્ટીસમાં વપડાસ માટે, ઘણાંજ ગુચવણ ભરેલાં અને ખર્ચાંજુ ઓળરો, તે દરદીને

આપી, દાકતરની શેખીને સંતોષવા માટે છે.”

“હું એવાં અનુમાનમાં છું કે, દાકતરો, દરદ અટકાવવા માટે ખરેખર ખીન શક્તીવાન છે, એ ખરી ખીના છુપાવવા માટે, એક દાકતર, ઇલાજોનો આ ખજાનો (દવા ને હથીઆર) વારંવાર વાપડે છે.

“ધણા દાકતરો દવાના ઉપયોગને વલગી રહેછે. અને તેઓની (દવાની) અસર અજમાવવા માટેની એક ટક તરીકે, દરદનો દરેક કેસ ગણે છે. તેઓ, દવામાં કંઈ સાફ કરવાની શક્તીની શોધ ઉપર મંડે છે, ત્યારે તેઓએ જાણવું જોઈએ કે ધણી દવાઓ તદ્દન ખીન જરૂરી છે. અને વલી ખરાબ પરિણામો નીપજાવવાને લાયકની છે, જે દરદીની હાલતમાં દવાના ઉપયોગથી ન શાયદો થાય, તો શું એ વાજખી છે, કે લોકોએ આપણા (દાકતરોના) મોહાને માન આપવું જોઈએ?”

“આપણાં (દાકતરોનાં) એક તરફી કામથી આપણે (દાકતરો) આપણા પોતાના હરીફો ઉભા કરીએ છીએ.”

“યુનીવરસીટી તરફથી સુધારો થવો જોઈએ. અને હાલની જરૂરીઆતને વધારે મલતા થઈ શીખવવાની, એક નવી રીઠી રચાવી જોઈએ.”

“મેડીકલ સ્કૂલે સૌથી વધારે સાદા ઉપાયો લેવા અને શોધવાની નેમ રાખવી જોઈએ, કે જે ઉપાયો શરીરના અંદરના ભાગો સાફ કરવા માટે અથવા દરદ સાફ કરવા માટે બંધ બેસતા હોય છે. શરીરના ભાગો કાપી નાંખી અને લોહીનો જથ્થો ગુમાવી નાંખી ઓપરેશન કરવામાં અથવા દવાની અંદર ઇલાજોનાં સાધણો શોધવા ઉપર (સ્કૂલે) મન્યા ન રહેવું જોઈએ. દાકતરોનાં ઓપરેશનને તાબે થવાને અથવા ફક્ત દવા અને ઝેરોથી સારાં

થવાને લોકો વધુવાર ઇચ્છતાં નથી. હવે એટલું તો ખુલી રીતે સા-
મેત થયું છે કે સાઈં થવાની ઓછી નુકસાનકારક રૂઢી હસ્તી
ધરાવે છે. એટલું તો નકી છે કે મેડીકલ સ્કૂલોમાં પાણીના
ઇલાજો શીખવવા જોઈએ. કારણ કે તેનાં સારાં પરીણામોની ના,
પાડી શકાય તેમ નથી. અને ખીજી બધી બાબદોની માફક એ
સારી રીતે શીખવવાની જરૂર છે.”

વલી એ હીંમતવાન દાકતર આગલ ચાલતાં પોતાના ભાઈ
બંધ ગોડીઆઓને (દાકતરોને) સમજાવે છે કે:-

આપણે-દાકતરો ભુલી જઈએ છીએ કે આપણી પ્રેક્ટીસમાં,
આપણને માણસ જાત સાથે વરતવાનું છે, કે જે માણસ જાત વિચાર
કરી શકે છે, કે જે દાકતરો શું કરે છે, તે જાણવાની બાહેશ રાખે
છે, કે જે સૌથી વધારે સાદી, સૌથી વધારે વાજબી અને ઘણીજ
ઓછી ધાસ્તી ભરેલી રૂઢીઓથી. તંદુરસ્તી પાછી મેલવવાને ઇચ્છે
છે. જો આપણે આપણા દરદીઓ સાથે બાજીએ (પ્રપંચ) રમીએ
અને જો curette. દાકતરી હથિયાર અને ગુલ્લ ભાગોમાં પીચ-
કારી વાપડવાને, દરેક બનતી ટકે, આપણને પોતાને તૈયાર થયલા બતા-
વીએ; જો આપણે તાકીદની જરૂર વગર એનીમા વાપડીએ; જો આપણે
ગલાંને કેસ્ટીક લગાડીએ અને વલગી જાય એવી મેલવણીઓ, કંઈ-
પણ લાગવાથી જલદીથી અસર થાય તેવી આંખો વિગેરેને લગાડીએ,
જ્યારે કદાચ પૂરેપૂરી નિર્દોષ મેલવણીઓ દરદ સાઈં કરવાની ગરજ
સારે; અથવા હાથ પગના ભાગોને કાપી નાંખવામાં અને ધાનું કદ
વધારવામાં, આપણી દાકતરી બાહોશી બતાવવાની આપણી જિજ્ઞા-
સામાં જો આપણને એએની ન હોય, કે જે કાપી નાંખેલા અવ્યવો
ખીજી ઇલાજો વડે બચાવી શકાતા હોય, તો જ્યારે આપણાં
દરદીઓ આપણી સાથે કાંઈપણ વધુ વહેવાર રાખવાની (આપણા

આ કદંગા ઈલાજો લેવાની) છેલ્લે ના પાડે, ત્યારે શું આપણે દાકતરો અળયળ થઈશું?”

કેમીસ્ટો (Chemists) લઈ દોરેલા ઈલાજ કરનારાઓ (નીમ હુકીમો)ની ધરાવર છે, તે માટે ક્રેંકફર્ટ-ઓન-મેનનો ૩૦ કુહનેર The Superstitions of Medicine and the Reform Movement in the Science of Healing નામની આર્ટી-કલમાં લખે છે, કે હીસ્ટરીઆના હુમલાથી પીડાતી એક છોકરીને બેલાડોના અને હીંગની મેળવણી આપવા માટે, હાલ અને હેમસ્ટેટની યુનીવર્સિટીએ ૧૯૮૮માં બાલન સ્ટેટમાંની એક સ્ત્રીને (ડાકળુને) ગુનેહગાર ઠરાવવાથી બાક્ષી નાખવામાં આવી હતી. તે ડાકળુ સ્ત્રીએ, પોતાના બચાવમાં ફક્ત એટલું જ જણાવ્યું હતું, કે આંકરાં વિગેરે દરદ ઉપર એ ઈલાજ સારો છે, એમ સમજ્યું હતું. તેથી તેણીએ તે દવા આપી હતી. જો કે એવીજ જાતની મેળવણી કરનારા, પેક્ષી ડાકળુના જેવું જ મત આપે છે, તોપણ આજ ઉપાય એવીજ જાતનાં દરદ ઉપર હમણાં પણ વાપરવામાં આવે છે. ત્યારે આવી વિધાના મુલ સિદ્ધાંત શું કહેવાય ? વિગેરે. હમણાં માણસો જેઓ કુદરતના કાયદાને માન આપી ચાલતાં નથી તેઓ સરદી વિગેરે અસરથી પીડાય છે અને સલેખમ તેઓ ઉપર હુમલો કરે છે ત્યારે સેનીગા (સેનીગા નામની દવા) ધરાવતો હમેશનો તૈયાર અને સાદો ઉપાય મુખાઓ પાસે છે. ”

ઉપરનું છેલું વાક્ય પેટન્ટ દવા તથા કેમીસ્ટોને લાગુ પડતું હોય એમ દીસે છે.

લોખંડની બનાવટની દવા પીવાથી કંઈ શક્તિ આવતી નથી. જે માટે ન્યુમીસ્ટર, (Physiological chemistry) શીઝીઓલોજીકલ કેમીસ્ટ્રી ઉપર લખતાં જણાવે છે કે “એટલું તો ખુલું દેખાય છે, કે લો-

ખંડની બનાવટની (દવાની) શક્તિની ગણતરી, ખીન અનુભવ ઉપર રચાયેલી છે, કારણકે (એવી દવાથી) જે શાયદો જણાય છે તે કંઈ તે લોખંડના ઉપયોગથીજ નહીં, પણ સાથે સાથે લેવામાં આવતા સુધારેલા ખોરાક અને સફ્ફ સુધ્ધર્મની હાલતનું પરીણામ છે. તેની સફળતાને લગતું આ ઉંડાણ જડ ઘાલી ખેડેલું અને માનીતું મત, ના નહિ કહી શકાય એવી સાબિતીથી, બચાવ થઈ શકે તેમ નથી.”

અય વાંચનાર ! આ માણસનાં મત સાથે મળતો થા અને લોખંડી દવા લઈ લોખંડી શરીર બનાવવાનો દબારો પહેલી ટકે દૂર કરી ફક્ત કુદરતી ઇલાજોથીજ તારાં દરદ દૂર કરી પહેલવાની શરીર બનાવ કારણ કુદરત તેમાં તુંને મદદ કરશે.

મરક્યુરી ધરાવતાં મીક્ષચરો જેવાં વાપરવાથી હાથ ઉદ્ધવો નોંધએ. કારણકે ૧૮૯૩માં જર્મનીમાં ડૉ. એલ. લુરીન “ The Side Effects of Medicines ” માં લખે છે કે “ The sublimite bandage has made many victims and the subcutaneous injection of insoluble mercurial mixtures in the muscles often produces the same effect as the Ointment Cure of old-time doctors-paralysis of the soft parts, necrosis (bone disease), etc. Anyone attempting to deny the fact that mercury produces gangrene in the mouth, must do so in the face of obvious proof to the contrary, either through professional prejudice or on other grounds. ”

પ્રોફેસર એફ. લોફલેરે, ગ્રીક્સવાલ્ડમાં ડીફ્થેરીઆ (diphtheria) નું જતું શોધી કાઢ્યું હતું અને વળી કહે છે કે એ ઉપાય માટે તેણે અસરકારક રમી શોધી કાઢી હતી, પણ તે માટે

બર્લીનની ૧૮૯૪ની ૨૮મી નવેમ્બરની તારીખે “લીપઝીગ ડેલી ન્યુસ” માં, મહાન વર્શો નામનો વિદ્વાન, એ સીરમને જે ઉપમાં આપવામાં આવે છે, તે માટે ખબર આપે છે કે આજે મેડીકલ સોસાયટીની એક ગંભીર મીટીંગ મલી હતી. વર્શોના મદદનીશ ડૉ. હાન્સમેને એન્ટી ટોક્ષીનથી જે ડીફ્થેરીઆના કેસ ટ્રીટ ત્રેટ કરવામાં આવે છે તે માટે અસરકારક લાપણુ આપ્યું હતું. ઘણીજ સંભાલ ભરેલા અનુભવનાં પરીણામ તરીકે અને સખત તપાસ પછી, તેણે નીચલી ખીના જાહેર કીધી હતી.

૧. લોપ્લેરે શોધી કાઢેલાં બેસીલસને ડીફ્થેરીઆનાં કારણ તરીકે સ્વીકારાય તેમ નથી કારણકે તે તંદુરસ્ત માણસમાં તેમજ આંખના સોજા વિગેરે દરદથી પીડાતાં માણસોમાં પણ જોવામાં આવે છે.

૨. ડીફ્થેરીઆના પુરેપુરા સંતોષકારક ઉપાય તરીકે તે સાબેત થયો નથી. કારણકે કેટલાક એવા રસી મુકેલા કેસો નોધવામાં આવ્યા છે.

૩. જ્યારે એ ઇલાજ ચોકસ નથી ત્યારે એ સ્પેસીયીક તરીકે ટકી શકે નહીં. એન્ટી ટોક્ષીનથી બચાંઓને સુધ્યા મુકવા પછી મરણ પામ્યાં છે.”

પ્રાણીઓ ઉપરના થોડા અખતરાઓ પછી તે ઇલાજો માણસ ઉપર લાગુ પાડી શકાય નહિ. તે માટે ૧૮૯૦માં લીપઝીગનાં ‘The Aim and object of Modern Therapeutics’ માં ગ્રીફસ્વાલ્ડનો ડૉ. શુલ્સ જણાવે છે કે:-

“પ્રાણીઓ ઉપરના થોડાક અખતરાઓ પછી અને દરદીઓ ઉપર થોડુંક અજમાવવા પછી, હમણાં ઉપાયો બહાર પાડવામાં

આવે છે. સાયન્સનાં ખોટે માર્ગે લઇ જનારાં ઓઠાં હેઠલ, તે ઇલાજોની કિંમત, અખતરાઓથી સાબેત થયેલી ધારવામાં આવે છે. અને જોકે તેની અસર શક્યમંદ છે તોપણ એ ઇલાજો ચીતરી કાઢવામાં આવે છે. માનસીક રીતે તથા સાયન્ટીફીક આધારે આવી રૂઢી ધીક્કારી નાંખવી જોઈએ છે તો પણ એ ઇલાજો રોજ ના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.”

દ્વાથી માણસ જાતનું કેવું સત્યાનાશ વહેછે, તે વિષે પ્રોફેસર એડોલ્ફ ફ્રાઇટ, કાલોમાં એન્ટી વેકસીનેશન કોંગ્રેસમાં આપેલાં ભાષણમાં નીચે મુજબ કહે છે:—

વધદક વિદ્વાનોની વલણ એવી હોય છે, કે માણસ જાતને પોતાને ટકાવી રાખવાની જે કુદરતી શક્તી અથવા ખાહેશ હોય છે, તેની હસ્તી માનવા ના પાડે છે, અને વલી તેઓ, જાણે કે કુદરતની મહાન શક્તીઓની વિરૂધ્ધમાં માણસોને કાંઇ કાંઇ સમજાવવાની કોશિશ કરતા ઉપાધ્યાનો ભાગ લેજવે છે. તે વલી તાંદુરસ્તી અને જીવનશક્તી ઉપર, પોતાની સ્વતંત્ર સત્તા ચલાવે છે. અને મરકી જેવા રોગો જે હવે તો ઘણા વખતના નાણુદ થઇ ગયા છે, તે વીષેની ધાસ્તી માણસ જાતનાં મનમાં તાજીને તાજી રાખીને લોકો ઉપર (દાકતરો) પોતાનો કાણુ ચાણુ રાખે છે.

આગલ ચાલતાં એ પ્રોફેસર જણાવે છે કે:—“ આ હકરૂપી મેડીકલ હુન્નર, સદીઓ સુધી, લોકો તરફથી સહન કરવામાં આવી ઓછે. અને ઘણાં કુટુંબોમાં પૈસાની આશ્ત અને છેડા વગરની દલગીરી દાખલ કરી, સુધરેલાં લોકોની જીવનશક્તી એ મેડીકલ હુન્નરે વાપરી નાંખી છે (નાશ કીધો છે). કારણ કે જ્યારે કુટુંબનો એક અથવા વધુ સભાસદ, લાંબા વખતની ફરીઆદ (ખીમારી) થી પીડાય છે, ત્યારે ઘણા સ્પેશીઆલીસ્ટો તરફથી,

ભારે શી નીચવવામાં આવે છે, જોકે ખરી રીતે જ્વેતાં તેઓની લાયકાત, જેટલી મોટી શી લેવામાં આવેચ, તેટલી મોટી નથી. તેનો સવાલ બાબુએ રાખતાં; ત્યારે આપણે ધણાં કુટુંબો વિષે વારંવાર સમજાવે છીએ, કે તેઓ દાકતરો અને કેમીસ્ટોનાં ખીલો ભરવાથી ગરીબમાં ઉતરી પડે છે. દાકતરો, જેઓએ ફેશનેબલ ઉપાયો, જેવા કે મોરશીઆ, ક્રાકેન એન્ટી પાયરીન વિગેરે આપ્યા છે, તેઓથી હજારો માણસોનાં શરીર અને મગજની તંદુરસ્તી હુલ્લ ગયલાં છે. હોસ્પીટલો અને એસાઇલમે ખીચો-ખીચ ભરાઈ ગયાં છે અને વારંવાર એનો વિસ્તાર વધારવો પડ્યો છે. વગર જરૂરનાં ઓપરેશનોના પરીણામમાં, ધણાં લોકો બાપડાં, લુલાં, લંગરાં વિગેરે લાચાર હાલતમાં આવી પડ્યાં છે. અથવા દવાના કંટાલા ભરેલા રસ્તા પછી, બાપડાંઓએ તેઓનાં નહીં સારાં થઈ શકે એવાં દરદો માટે, મોતનોજ ફક્ત છેલો ઉપાય શોધ્યો છે.” (આપઘાત વિગેરે નિપજે છે).

હાલના ઇલાજો ભૂલ ભરેલા પરિણામવાલા અને સાયન્સથી ઉલટા છે જે વિષે ડૉ. એસટરલેન તેની “Hand Book of Remedies” નામની ચોપડીમાં લખે છે, કે થીરેપ્યુટીકસની વિદ્યામાં અને ઇલાજોના ઉપયોગમાં, ભૂલ ભરેલાં અને ખોટાં પરીણામનો મોટો જથ્થો, આપણને માલમ પડે છે કે જેવાં પરીણામ, શીખવાની ખીજ કાઢપણુ લાપામાં માલમ પડતાં નથી. કારણકે જે કંઈ ધણું શીખવવામાં આવે છે, તે કંઈજ નહિં, પણ, માણસ જાતની કલ્પના શક્તિની ઉપજ છે. અને તેને સાયન્સ કહેવી નાલાયક છે, કારણકે તે કંઈ અનુભવ ઉપર રચાયેલી નથી.’

ખીજ જગ્યાએ તે ડૉ. લખે છે કે “આપણે દાકતરો દવાને ઉપાય

તરીકે ગણીએ છીએ અને આપણાં દરદીઓને તે આપીએ છીએ, કારણકે દવાના ફાયદા ભરેલું કામ, અને નકી શાયદો, એટલીજ કંઈ ચોક્કસ બાબદો નથી પણ આપણે માની લાઇએય, કે એ દવા સાફ પરીણામ નીપજાવવાને લાયક છે. જો કે આપણો અનુભવ ખીલકુલ સામેતી જેવો નથી.”

દવાથી દરદો સારાં થતાં નથી. તે માટે મેડીકલ ધંધાના સભા-સદોની અશક્તિ વિષે, વીએનાનો ડો. નોથનાજેલ, હાલ ખાતે મલેલી કુદરતી રીતે સાફ કરનારા અને દવાથી સાફ કરનારાઓની કોંગ્રેસમાં સ્વીકાર કરે છે કે

“રોગમાંથી સાજા થવું જે છે, તે કામ તો આપણાથી (દાકતરોથી) બળવી ન શકાય, એવાં કુદરતી કાર્યોને આભારી છે. કોઇ દરદને જેરી રૂપ લઈ લેતાં અટકાવવાના ઇલાજો, આપણા હાથમાં આવેલા છતાં, આપણે હજી પણ એમ કહી શકીએ નહીં, કે ટ્યુમર અથવા પાથાં જેવાં દરદો સાજાં કરવાને, આજે આપણે આપણા વડવાઓ કરતાં વધારે શક્તિવાન થયા છીએ. આપણે જે કરી શકીએ, તે માત્ર એટલુંજ કે સોજા આવવાની વલણને કાણુમાં રાખી શકીએ.

“આપણાં (દાકતરોનાં) હાલનાં ગમે એવાં જ્ઞાન છતાં, એક રદ થયલું સેલ-Cell આપણે નવું ઉપજાવી શકતા નથી. હાલ તો આપણે માત્ર સરીરના અવયવોને ચોક્કસ વસ્તુઓ પુગી પાડવા જેવી અસરજ, માત્ર ઉપજાવી શકવાની હાલતમાં છીએ.

એજ ડો. આગલ ચાલતાં જણાવે છે કે “અલકોહોલ, મોર-શીઆ અને ડીજીટેલીસ, દરદની નિશાની દુર કરેય, પણ દરદ પોતે સાફ થવું નથી. દવાના ઉપચોગથી, ખરી રીતે આપણે દરદ સાફ કરી શકતા નથી. આપણે ફક્ત દરદની નિશાનીજ હાંકી કાઢીએય.”

પ્રખ્યાત ગ્રેફિસર ડો. ફોન નુસબોમ ખુલ્લી રીતે જણાવે છે,

કે જે દવા, પીવામાં લીધામાં આવે છે, તે દરદવાલા ભાગ સાથે, હમેશાં સંબંધ ધરાવતી નથી.

એન્ટીસેપ્ટીક ઉપાયો શું સારી અસર કરનારા છે? તે માટે ૧૮૮૪ની બર્લીન મેડિકલ કોંગ્રેસમાં ૨૧મી જાનેવારીએ આ શબ્દો ઓચરાયા હતા કે

“Professor Buchner considers the use of anti-septic remedies harmful, for they act more powerfully as poisons on the tissues than on the resisting fungi.”

વીએનાની, વીએડેન હોસ્પીટલમાંના ચીફીલીસના (ગરમીનાં દરદના) ખાતાના ચીફ મેડિકલ ઓફીસર ડૉ. જોસફ હેરમાન પોતાની બનાવેલી એપડી “There is no such thing as Constitutional Syphilis” માં જણાવે છે કે :-

“કોઈ વધદક વસાંણાંના ઉપયોગથી, કોઈ દરદ ઉપર દેખઈતી સારી અસર જણાય, તે ઉપરથી તે દરદની જાત અને હાજરી વિષે ખાત્રી પુરવક અનુમાન બાંધવું, એ, દરદને પારખવાના કામમાં, એક મોટામાં મોટી ભુલ છે. એવું અનુમાન બાંધવાથી તો, માણસ જાતનાં શરીરની અંદર દુખ દરદને આપોઆપ સારાં કરવાની, જે શક્તિ મુકાયેલી છે, તે શક્તિની હસ્તીજ જાણે આપણે (દાકતરો) ના પાડીએ છીએ, એવાં અનુમાન તે વધદક વિદ્યાના તમામ ધર્તીગોનાં મુલરૂપ તથા ઉંટ વધદાંના મુલ પાયા સમાન છે.”

શું દાકતરો ડાયગનોસીસ સારી રીતે કરી જાણેય? (દુખ જાણખી શકેય?) જે માટે બીજાં વરસનાં નવાં ‘મેડિકલ સાયન્સ’ માં, ડૉ. જી. ફ્રાન્ક એલ. નીચે મુજબ જણાવેય :-

“મુઢરેલી દુનિયામાં, દાકતરી વિદ્યાના ઘણા હરીફો છે; ઉત્તર

અમેરીકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટસના વર્તમાન પત્રોમાં, તે માટે જોટલી જાહેરાત આપવામાં આવેછે, તેટલી કાંઈપણ ઠેકાણે આપવામાં આવતી નથી. જ્યાં કુદરતી કાયદાથી સારા કરવાના ઇલાજો સામે, દાકતરોએ ચાલુ લડાઈ કીધી છે. પણ તે કંઈપણ મોટી અસર વગરજ કીધી છે. અમેરીકનો ઉપયોગી માણસો છે. જેઓથી ધણું શીખવાનું છે. દાખલા તરીકે “ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ” (યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં સૌથી વધારે અગત્યનાં વર્તમાન પત્રમાંનું એક) ના અધીપતીએ, એક સ્ત્રી કે જેણીને સામાન્ય નબળી તંદુરસ્તીની ધારવામાં આવતી હતી, તેણીને સાત જુદા જુદા દાકતરો પાસે જવાને, અને તેઓની સલાહનો રીપોર્ટ કરવાને રોકવામાં આવી. તેનું પરિણામ નીચે મુજબ આવ્યું :-

“તેણીની ધારીક તપાસ કીધા પછી, એકે (દાકતરે) જણાવ્યું કે “ધણી નબલઈ” થી પીડાતી હતી બીજાએ “મેલેરીઆ”, ત્રીજાએ “ન્યુરેલજીઆ”, ચોથાએ “ડીસપેપસીઆ”, પાંચમાએ “એનીમીઆ”, છઠાએ “ગંભીર આંખની અડચણ” અને સાતમાએ “હોજરીનો ખગાડો” સુચવ્યું. (કાંઈપણ દાકતરનું એક સરખું મત નહીં.) પહેલા છ દાકતરોએ તેણીને સારી રીતે સારી થવાની ખાતરી આપી દેવા ચીતરી આપી.

“ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ” પત્રે આ બાબતને એવી રીતે લખી, કે દાકતરોને ગભરાવી માર્યા. તેઓ પોતાના ડીપલોમા માટે ધણા મગરૂબ હતા, તોપણ, તેઓ સધલાને કબુલ કરવું પડ્યું હતું. કે વર્લ્ડ પત્રે જે લખ્યું, તે તેઓએ કીધું હતું.

“તે ઉપરથી બીજા રીપોર્ટરે, તેજ દાકતરોની મુલાકાત લીધી અને નીચલી ટીકા કીધી.

“ પહેલા દાકતરે પોતાની ડાયરીમાં જોધ કહ્યું, કે હા, જેમ કહેવામાં આવે છે તેમ, મેં લખી આપ્યું હતું, પણ તમારાં પત્ર માં જાહેરાત માટે, મારે ખીજું કંઈપણ વધારે ઉમેરવું નથી.

“ખીજાએ જણાવ્યું કે ‘તેને ગુચવણ બધું લાગ્યું, અને ઉપાય તરીકે પાંચ ખાના (પાંચ વખત ખોરાક લેવા) કહી મેલેરીઆ જાહેર કીધો હતો.

“ત્રીજાએ જણાવ્યું, કે જો કે હું તમને કંઈપણ મત આપવાને ના પાડું છું તોપણ જે કંઈ મીસ.બ્લીસે (પહેલા રીપોર્ટર) કહ્યું, તે ખરું છે. એ સ્ત્રી માટે, મેં મારાં જ્ઞાનનો સૌથી સરસ ઉપયોગ કર્યો હતો.

ચોથાએ, પોતાની ડાયરી અને પ્રીસ્ક્રીપશનમાં જોધને કહ્યું, કે ડાયગનોસીસ અને પ્રીસ્ક્રીપશનો ખરાં છે. પણ મને સવાલ પુછવાની, હું ના પાડું છું.

“પાંચમાં, છઠાં અને સાતમાં અનુભવવાલાં સ્ત્રી દાકતરો હતાં. પાંચમાએ તો, કોઈપણ જાતની વાતચીત કરવાનીજ ના પાડી છઠાંએ જણાવ્યું, કે ડાયગનોસીસ ખરાં હતાં, અને ઉપાય ઉપયોગી થઈ પડ્યા હોત, સાતમાએ તો રીપોર્ટરને નહિં જોવાનું ડહાપણ વિચાર્યું, અને તે માટે માંદગીનું બહાનું કાઢ્યું.

“લેડી રીપોર્ટર, કે જેણીને સૌથી વધારે પ્રખ્યાત દાકતરો તરફથી છ પ્રીસ્ક્રીપશનસ મળ્યાં હતાં. પણ તેણી ઉપલાં કોઈપણ દરદથી પીડાતી એમ માની શકતી નથી. એટલુંજ નહિં, પણ જેઓએ તેણીને મેલેરીઆ છે, એમ કહી રોજના પાંચ ખાના

લેવા જણાવ્યું હતું, અને પાત્રન શકતીની ફરીઆદ માટે, ટોસ્ટ ના ત્રણ મોટા ટુકડા લેવા ફરમાવ્યું હતું. તેઓમાં પણ જરાએ વિશ્વાસ ન હતો.

“વર્લ્ડ પત્ર જાહેર કરે છે, કે ‘આપણા સાયન્ટીફીક માણસોનું’ જ્ઞાન, આ સામેત કરે છે. જેઓએ પોતાના ધંધાની મોનોપોલી બનાવી છે, અને યુનાઇટેડ સ્ટેટસની સત્તા તરફથી, તેઓના શહેરી બાઇઓને લગતી, મરણી જીવનની બાબદો ઉપર રાજ, કરવાને હક ધરાવે છે.’

“આપણને (જર્મનોને) આપણાં ટ્રાન્સ એટલાંટીક રીપબ્લીક માફક છુટ નથી, તો પણ કુદરતના કાયદાથી સાફ કરનારા દાકતરોએ, અજાણી પમાડનારાં પ્રીસ્ક્રીપશન્સ, અને ખોટાં ડાયગનોસીસ ઉધાડાં પાડ્યાં છે. જેથી (એવાં ખોટાં પ્રીસ્ક્રીપશન્સ અને ડાયગનોસીસથી) દરદીઓએ વરસો સુધી ખમ્યું છે. એટલું ઉમેરેલું વાજખી લેખાશે, કે એક માણસ દરદીઓની મુખંધ તરફ અજાણી દેખાડ્યા વિના રહી શકતો નથી, કે સર્ટીફિકેટ પામેલા માણસો તરફથી, સઘળું સ્વીકારવામાં આવે છે. એવું ધારીને, કે જેઓ લેટીન કે ગ્રીકમાં માહીતગાર નથી, તેઓ કંઈપણ જાણતા નથી. તો પણ માણસોએ વધારે ખુદી રીતે જોવાને શરૂ કરીધું છે, અને હવે પછી આવતી માંદગી, સઘલા અજ્ઞાન વહેમોને લાંગી નાંખવાની મદદ કરવામાં બાકીનું કરશે.”

ઉપર જણાવેલાં, પ્રખ્યાત દાકતરોનાં મત આપવાની મતલબ, કંઈ દાકતરોને ધીકારવા માટે નથી. પણ એ કહેવાતી સાબન્સથી, માણસ જાતને કેટલું નુકસાન થાય છે, તે દરદી વર્ગ ઘણી સારી

રીતે સમજી શકે, અને દરદો સારાં કરવાની જીની રીઠીથી હવે દુર રહી, કુદરતી ઇલાજો તરફ, તે વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાય, તે માટે છે. અલખત દાકતરોનો કંઈપણ વાંક નથી, તેમાં કંઈ શક નથી. કારણ કે તે આપડાઓને તો, પેલી કહેવાતી વિદ્યાના આધારે, જે શીખવવામાં આવ્યું, તેનો તેઓએ અભ્યાસ કરી, તે પ્રમાણે વર્તવા માડ્યું છે. પણ તેથી કંઈ જલા દાકતરોએ Allopathy નેજ વલગી રહેવાનું નથી, પણ હમણાં આગલ વધેલા વખતમાં તો હવે કંઈ નવુજ કાઢવું જોઈએ. હવે Allopathy તો જીની ધરડી ડોશી થઈ ગઈ છે. તેથી તેઓએ પોતાના દરદીઓને કંઈક કુદરતી ઇલાજોથી, તેઓનાં દરદો દુર કરવાની વલણ પકડવી જોઈએ.

કુદરતી ઇલાજોના મહાન શોધકોનો હેવાલ.

વોટર કોમ્પ્રેસના શોધક, સ્કોથનો જનમ, ૧૭૯૮ માં થયો હતો. તે સાત વરસનો પણ ન હતો, તેટલાં તેનો આપ મરણ પામીઓ હતો. ખેતી કરવા ઉપરાંત, સ્કોથ બીજો પણ ધંધો કરતા. એ ધંધાને લાંબેજ, એક વખત એવો બનાવ બન્યો, કે જેથી સ્કોથની વોટર કોમ્પ્રેસની રીઠી, આડકતરી રીતે હરતીમાં આવી. ૧૮૬૭ માં એક ઘોડાએ સ્કોથને લાત મારી જેથી તેનું જમણું ઘુંટણ ખરાબ રીતે કચડઈ ગયું. તે લાગને, તે વખતના દાકતરોની રીઠી પ્રમાણે સારવાર કરવામાં આવી. પણ તેનું પરીણામ અપૂર્ણ ઇલાજમાં આવ્યું. આસપાસના સાંધાઓ અને હાડકામાં ઘણો સોજો રહ્યો, જેથી સ્કોથ લાંબો વખત સુધી, ઘુંટણ વાલી શક્યો નહીં. અને તેથી તે લંગડો રહ્યો. આ અકડી ગયલા પગથી, કુદરતી રીતે તેનું પોતાનું બહારનું કામ ધણું અટક્યું. તે પોતાનાં જરેલાં ગાડાંની બાજુએ ચાલી શકતો નહીં.

પણુ ગાડાં ઉપર ચઢી બેસવાની ફરજ પડતી હતી. આવી હાલતમાં એક દીવસે સાધુજી મળ્યા. તેવણે જો કે ઘોડો, ભરેલું ગાડું ખેંચતો અને પોતે એક જુવાન માણસ છતાં ચાલવાને બદલે, આવી રીતે સ્વારી કરવા માટે ઠપકો આપ્યો. સ્કોથે પોતાની કમનસીબી જાહેર કરી અને ઉપરથી સાધુજીએ, દીવસમાં ઘણી વેલા થંડાં પાણીથી, તે ઘુંટણને ધોવાની સલાહ આપી. પણ તેજ વખતે સાધુજીએ, તે સુજેલા ભાગ ઉપર, લાકડાંનો એક નાનો અણીવાલો ટુકડો ઘોંચી ધાલ્યો. અને તે લોહીથી ખરડાયેલો ટુકડો, ગળવામાં મૂકી સાધુજીએ ચાલવા માડ્યું.

સ્કોથ ચપલ બુદ્ધીનો હોવાથી, આ બેદ સમજી ગયો. કે ખરે ધસાજ તો, થંડું પાણી લગાડવાનોજ છે.

તેને કામનો એટલો તો ભારે બોળે હતો, કે દીવસમાં ઘણી વેલા જખમી ભાગને ધોઈ શક્યો નહીં. તથા તેણે ઘણી સગવડતા ભરેલી રૂઠી (વોટર કોમ્પ્રેસ) શોધી કઢી. એક મોટો ભીનો પાટો (કપડાંનો ટુકડો) તેણે ઘુંટણ ઉપર બાંધ્યો. તે ભીના પાટા ઉપર એક સુકો પાટો બાંધ્યો. અને ઘણેજ વખત સુધી રહેવા દીધો. પણ જ્યારે પેલો ભીનો પાટો સુકઈ જતો, કે તુરતજ ખાંછી ખીંચે ભીનો પાટો મુકતો. આ ભીના પાટાની અસર, ઘણી શાંકડી થઈ. તેણે રાત્રે વધારે જડો પાટો વાપડ્યો અને તે ઉપર ફલેનલનો પાટો વિંટાલ્યો. એવી જાતના ચાલુ પાટાથી, ઘુંટણનો સોળે ઘણેજ ઓછો થઈ ગયો. અને ખાસ કરી તે રાત દરમીયાન, જે દરદ સ્કોથને ખમવું પડ્યું, તે પણ ઓછું થતું ગયું. અકડી ગયલા સાંધા, એટલા છુટા થવા લાગ્યા, કે આ-

સરે દશ અઠવાડીઆં પછી, તેનો દરદવાલો પગ, બીજા પગની માફક વલવા લાગ્યો. તેથી કયો પગ દરદવાલો હતો, તે પણ કહેવાનું અશક્ય બન્યું.

આ ઇલાજ અને પરીણામથી, સ્કોથની રૂઢી (વોટર કોંગ્રેસ) નો પાયો નખાયો. પોતાની ફતેહ પછી, પોતાના આડોશી પાડોશી, અને જનાવરોને થતા ધા, અને અકડી ગયલા ભાગો વિગેરે ઉપર, એ રૂઢી સ્કોથે વાપડવા માંડી. એ તો ફક્ત શરીરનાં બહારનાં દરદ ઉપર ફતેહમાંદ નીવડ્યું. તેથી કંઈ સ્કોથ બીરાદર સંતોષ પામ્યો નહીં અને પાટાની જુદી જુદી સાર્ધિ અને આકારો બનાવા માંડ્યા અને શરીરની અંદર થતાં દરદો, જેવાં કે પાચન શક્તીના નબળા પડતા ભાગો, લીવર, કીડની વિગેરે દરદો ઉપર એ ઇલાજો અજમાવી, સ્કોથ સાહેબ એક પગલું આગલ વધ્યો. તે પોતાના ખેતીવાડીના અનુભવ ઉપરથી ખાત્રી ભરેલો બન્યો, કે જેમ રોપાઓને (warm moisture) ગરમ બીનાસની જરૂર છે તેમ માણસ તથા જનાવરને પણ તેની તેટલીજ જરૂર છે. કે જે warm moisture આ પાટાઓથી મલતી હતી. અને તેથી દરદીઓ ધણાં જલદી સારાં થતાં હતા. સ્કોથ કુદરતનો ધણો શોખીન હતો. તેણે જોયું, કે જ્યારેખી જનાવરો જખમી થતાં, અથવા સીક પડતાં, તો કુદરતી રીતે તેઓ ખાણું ન લેતાં, એકાંત જગ્યામાં જમ પડી રહેતાં. તેજ મુજબ માણસ સાથે પણ વરતતો. એટલે માણસ સીક પડતાં, તેને ઓઝો ખોરાક આપતો નહીં. સ્કોથ એવાં અનુમાન ઉપર આવ્યો, કે તંદુરસ્ત માણસને પાણીની ઓછી જરૂર રહેતી નથી. કારણ તેથી જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પરસેવો પડે છે અને વધારે ઠાંકવી નાંખે છે. તેથી તે સુકા અને નકર ખોરાકનીજ ભલા-

મણ કરતો. જે તેણે પોતા ઉપર, તેમજ બીજાં દરદીઓ ઉપર અજમાવી, પૂરેપૂરી ખાત્રી કરી હતી. તે એવું પણ જણાવતો, કે કોઈપણ જાતની માંદગી દરમીઆન, જે તાવ આવે તો તે એક સારી નીશાની છે. કારણ કે દીલનું દુખ બહાર કાઢી નરમ પાડવાને તે એક અગત્યનો લાગ લગવે છે. તે દાકતરોને તો, એક કાંટા સમાન હતો. કુદરતી રીતે સારું કરી, જાણે કે તેઓના ધંધાને હાની પુગાડતો.

આરનોલ્ડ રીકલી ૧૮૨૩ માં જન્મ્યો હતો. તે (light, air & sun baths) હવા, ઉજાસ અને સુરજના બાથોના ધલાળોનો રહી સ્થાપનાર હતો. રીકલી કહે છે, કે જ્યારે તે નાનો હતો, ત્યારે તે પોતાનું શરીર, ગરમ, જાંદગી આપનારાં સુર્યનાં કીરણો તરફ ખુલ્લું મુકતો. ધુમસ અને લોનાસવાલી જગા, તેને અસુખસમાન હતી. માર્ચ મહીનામાં, જ્યારે વસંત રતુની નિશાની દેખાતી, ત્યારે સ્પીટઝરલેન્ડમાં, પોતાનાં ગામમાં, ઘર નજદીક પોતાનાં કપડાં કાઢી, નીચે પાંચરી, સુર્યનાં તડકામાં, તે ઉપર સુતો. જે તડકા અચ્છો ન હોતો, તો ફક્ત પંદરથી વીસ મીનીટજ, એવી રીતે સુતો, પણ જ્યારે તડકા પ્રાંકડી રીતે પડતો, ત્યારે વારંવાર તે એકેક કલાક તડકામાં પડી રહેતો. ત્યારપછી, તે કપડાં પહેરી (પણ જંગલમાં નાગો) ચાલતો ફરવા જતો. સુરજનાં તડકાંથી, તેને ગરમી મલવા પછી, શરીરને ઠંડક આપવા માટે, ફરવા જતો. પણ જ્યારે સુર્ય ધણો તપતો, અને ફરવાથી ઠંડક ન મલતી, ત્યારે એક નાલાં નજદીક (sun bath) સન બાથ લેતો, પછી તુરંતજ નાલાંમાં ઝીપલાવતો. એ રીતે, તેને ઠંડક મલતી ત્યાં સુધી, પડી રહેતો. રીકલી કહે છે, કે જે કે મારો બાંધો સારો હતો,

તોપણ આ એવડા બાથથી, માફ જોર અને જીવન શકતી વધવાથી મને ઘણીજ મજાહ મલતી. જેઓ બીજાણાં ઉપરથી ઉઠી ન શકતાં હોય, તેઓ માટે (Steam bath) વરાલનો બાથ આપવા કાળે, એપેરેટસ શોધી કાઢ્યું હતું. તે એમ પણ કહેતો, કે ઉપાય તરીકે પાણીના ઉપાયો કરતાં આ સન અને વરાલનો બાથ, ઘણીજ સારી અસર કરનારા છે. એવું તેણે પોતા ઉપર અજમાવેલા અનુભવ ઉપરથી, સાબેત કીધું હતું. તે કહેતો, કે એ (air and light) હવા ઉગ્મસના બાથ, nerves ની ઉપર નમુનેદાર અસર કરેછે. તે એમ પણ કહેતો, કે જો એ બાથથી તમારાં શરીર ઉપર સુંદર પરીણામજ નીપજનવડું હોય, તો સઘલાં કપડાં કાઢી નાંખી નગન હાલતમાંજ લેવો. જેઓ મોટાં શહેરમાં હવા ઉગ્મસ વગરની અંધારી કોટડીમાં રહેછે, તેઓ શીકાં ફ્રય અને લોહી વગરનાં બને છે, તો (ડીસ્પેનસરી) દવાખાનાની હારો ઉઘાડવા કરતાં હવા ઉગ્મસનાં ઘરો ઉપરાંત, સખાવતી શખ્સોએ (air and light) હવા ઉગ્મસના બાથ લેવાની લોડોને સગવડતા કરી આપવી જોઈએ.

કાંધર નીપ ૧૮૨૧ માં જનમ પામ્યો હતો. તેનો બાપ ગરીબ વણકર હતો. થોડો વખત તેણે પણ એક વણકર તરીકે કામ કીધું. પણ એકવીસ વરસની ઉમરે, તેને એક પાદરી થવાનું ભાવી આવ્યું, અને તેનો અભ્યાસ શરૂ કરવા, પાદરીઓની મદદ માગવા ગામે ગામ રખડતો. છેવટે બીશપ થવાને ભાગ્યશાલી નીવડ્યો. તેને એટલું તો કામ કરવું પડતું, કે તેનું જોર ઘટી ગયું, અને ખંધની નીશાની જણાવા માંડી. મ્યુનીચના એક પ્રોફેસર દાકતરે, તેને સારો કરવાની પોતાની ઘણીજ બનતી કોશિશ કીધી,

પણ ફેકટ. એ રીતે નીપની એક પાદરી થવાની આશા દુર થતી ગઈ. જ્યારે તે ઘણાજ સીક હતો, ત્યારે પહેલા જર્મન પાણીના દાકતર હાનની, પાણીના ધલાળેની નાની ચોપડી, તેના હાથમાં આવી. આ ચોપડી વાંચવાથી પાદરી સાહેબને નવી તેજી આવી, અને પોતાનું દરદ, હૃદ કુદાવી જાય તે અગાઉ, એ ધલાળે અજમાવા લાગે, તેથી પહેલે કરતાં તેની તંદુરસ્તી સુધરતીજ ગઈ. એ રીતે ઉતેજન મળવાથી, તેણે બીજાઓ ઉપર પણ એ રીતે અજમાવી. દુનિયાના સઘલા લાગેમાંથી; એ પાદરી સાહેબ આગલ દરદીઓ આવવા લાગ્યાં. દાકતરોનું ધ્યાન પણ એ તરફ ખેંચાવા લાગ્યું. તેથી પોતાના દરદીઓ સાથે, દાકતર ખીરાદરોબી, એ ધલાળે નજરે જોવા અને શીખવા, લલા પાદરી આગલ પધારતા. એટલુંજ નહિ, પણ શીખ્યા પછી, એ લલા દાકતરો, પોતાનાં ધલાળેનાં પાણીના ધામે (ખાતાંઓ) સ્થાપતા, જ્યાં નીપની રીતે પ્રમાણે દરદીઓને સારાં કરતા.

દ્વાધર નીપ જણાવે છે તેમ, સમજ્યેડ અને તામ્બકસ તાવથી પીડાતાં દરદીઓને, જે થંડાં પાણીમાં બેસાડ્યાં—wash કર્યાં હોય, તે ઘણી અડપથી તેઓ સારાં થઈ શકે. નીપ ઉઘાડે પગે ચાલવાનું, થંડાં packings, Douches અને સઘલી જાતના બાથોની લલામણુ કરે છે. જેઓ ઉંઘ ન આવવાની બીમારીથી પીડાતાં હોય, તે મોરશીઆ, સલફેનલ, પેરેલડીલીડ અથવા બીજાં નારકોટીક એરો લઈ, ઠાક્યાં હોય, તેઓને ઠંડા પાણીમાં પ્રકત ત્રણ મીનીટ બેસવાથી અચ્છી ઉંઘ આવે છે.

લુધ કુહને, હીય અને સીટઝ બાથનો તથા unity of diaseses એટલે સઘલાં દરદોને એકજ આકારમાં, શોધનાર હો,

જે હાલના કેટલાક દાકતરોના ધ્યાનમાં ઉતરતું નથી. પણ એની રીઠીથી, ધણાં ભયંકર દરદો સારાં થવા પામ્યાં છે અને ધણાંએ મોટી અભયગ્રીમાં નાખ્યાં છે. વીસ વરસ પુરાં કર્યાં પછી, લુધ કુહનેતું શરીર હમેશ મુજબ કામ કરતું નહીં. તેનાં ફેફસાં અને માથાંમાં સખત દુખાવો થયો. તેણે દાકતરોની મદદ લીધી, પણ તેમાં તે નિષ્ફલ નીવડ્યો. તેનો પીતા પણ, દાકતરોની દવા લેવા છતાં, stomach હોજરીનાં કેનસરથી મરણ પામ્યો હતો. કુદરતી સાધણોથી દરદો સારાં કરતી (nature cure) ની મીટીંગમાં, પોતાને થતાં દરદ માટે પુછતાં, તે ઉપર વોટર કોમપ્રેસ-પાણીના કટકા મુકવા જણાવ્યું. તેનું ફાંકડું અસરકારક પરીણામ આવ્યું. ત્યાર પછીથી તે મીટીંગમાં નિયમીત હોજરી આપતો. લીધેલી દવા-ઓની અસરથી, તેની હાલત જ્યાંસુધી તે ખમી શક્યો નહિં ત્યાં-સુધી વધારે ને વધારે બગડતીજ ગઇ. તેની હોજરીમાં (stomach) માં વંશપરંપરાનું કેનસર થયું. અને ફેફસાં થોડે અંશે બગડી ગયાં. જ્યારે તે ઘરની બહાર ખુલી હવામાં જતો, ત્યારેજ તેનો માથાંનો દુખાવો નરમ પડતો. પણ શાંત ઉંઘ, કે કામની તો વાતજ ન કરવી. અલબત્ત, જોકે તેનો અહેરો ગુનાખી દેખાતો, પણ ખરી રીતે જેતાં, શરીરમાં તેમ ન હતું. તોપણ કુદરતી ઇલાજે તે સારીરીતે લેવા લાગ્યો. તે વખતે, હાલની રીઠી (હીપ અને સીટઝ બાથ) તેણે શોધી. તે પ્રમાણે પોતા ઉપરજ અજમાવી તેમાં તે ફતેહમંદ નીવડ્યો. તેની હાલત રોજ ને રોજ સુધરતી ગઇ. અને બીજાંઓ પણ, તે પ્રમાણે ચાલતાં, સંતોષ પામ્યાં. પહેલાં દરદીઓ તેમજ દાકતરોએ તથા ખુદ કુદરતી ઇલાજવાલાઓએ પણ, તેની રીઠીને ધીકારી કાઢી. ત્યારપછી તેણે પાણીના ઇલાજેથી દરદો સારાં કરવાનું ખાતું ખોલ્યું. અલબત્ત પહેલે દરદીઓએ ઝાઝી મુલાકાત

લીધી નહીં. પણ થોડા કેસો, જે ધણા પ્રતેહમંદ નીવડવાથી, સોકાની ખાતરી થવાથી, ધીમે ધીમે તેની વિખ્યાતી વધતી ગઇ. જોકે તેના ઉપર કામનો બોજો વધતો ગયો, છતાં તેની નવી રીઠીથી તેની સામે સારીરીતે ટકાવ કરી શક્યો. એ રીઠી એટલીતો પ્રતેહમંદ નીવડી, કે જે ઊપરથી કુહને કહે છે, કે દરેક દરદ સાઈ થઇ શકે છે. પણ તે ભાર મૂકી જણાવે છે, કે દરેક દરદ સાઈ થઇ શકે, પણ દરેક દરદી સાઈ થઇ શકે નહીં. કારણ કે જે દરદીએ દવા પીપીને અંદરના ભાગો નબલા કરી નાખ્યા હોય, અને જેઓની જીવન શક્તિ ઓછી થઇ, બાંધો તુટી ગયો હોય, તેવા કેસમાં, ખચીત દરદ ઓછું થાય છે, પણ તેવો દરદી બચી શકતો નથી અથવા સંપૂર્ણ કાયદો થતો નથી.

દરદનો અર્થ શું?

દરદ, એ કંઈજ નહીં, પણ શરીરને ન જોઇતી ચીજ (foreign matter-morbid matter)ની શરીરમાં હાજરી છે. જ્યારે એક માણસને ધણું જાડું જોવામાં આવે છે, ત્યારે ધણાઓ વગર વિચારવે, તેને એક તંદુરસ્ત માણસ તરીકે ગણે છે, પણ તે ધણાં જાડાંપણાંમાં કંઈ નકકર માંસ નથી હોતું, પણ ઉપર કહ્યું તેમ (foreign matter-morbid matter) કચરાને લીધે, શરીરનો ઘેરાવો વધે છે. એવું માણસ, કોઇક વેલા હાટ ડીઝીઝથી પીડાતો જણાશે, અને ટાઇફોઇડ કે ન્યુમેનીઆનો હુમલો થતાંજ, બીજાં-ઓની અભયબી વચ્ચે, જલદીથી તે આ દુનિયા છોડી જાય છે. એ morbid matter શરીરમાંથી, ઝાડા અથવા પરસેવાના રૂપમાં, દરરોજ બહાર નીકળે છે. જ્યાંસુધી એ કામ નિયમીત થાય છે, ત્યાંસુધી શરીરને ખમવું પડતું નથી. પણ એ રીતે, જ્યારે એ

matter બહાર નીકલતી નથી, ત્યારે તાવ, ડાયરીઆ (પેટ આવવાં) જેવાં દરદના આકારમાં, તે નીકલી જાય છે. જો સંપૂર્ણ રીતે તે નીકલી જાય છે, તો શરીરને ઘણો આરામ થાય છે.

તંદુરસ્તીને બગાડનાર કોણ છે ?

જ્યાં સુધી સાદો, પુષ્ટિકારક ખોરાક અને ચોખ્ખો હવા શરીરમાં લેવામાં આવે છે, ત્યાંસુધી આપણે સારી જીંદગી ગુજારી શકીએ, પણ આપસોસ ! હાલનો ખોરાક, જે બહારથી ઘણી મજાહ આપનારો જણાય છે, તે ખરી રીતે શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક કેમ લેવો, તે જાણવાની શક્તિ, હાલના લોકોએ, લગલગ ગુમાવી દીધી છે. ગામડાંની ચોખ્ખો હવા, કઠોલ, ખીર, ઘઉંના આંટાની ભુસાં સાથની બનાવટમાં, આપણા બાપદાદાઓ મજાહ લઈ, જે સુખી ફરતા તેની જગા, હાલના રીનેમા, નાટકશાલાની ઘેરાયલી હવામાં ખેસવામાં, અને તરેહવાર જાતના ખાટા તીખા સોસ, તરેહવાર જાતના તીખા વિગેરે મસાલાનાં, કહેવાતાં સ્વાદીષ્ટ ખાનાં અને બીજાં વિગેરે પીણાંએ લીધી છે. જે તંદુરસ્તીને બગાડનાર છે.

કેટલાકો કહે છે, કે હાલમાં આ અકુદરતી ખોરાક લેવામાં આવે છે, તોપણ ચાલાકી તો બતાવવામાં આવેછેજ. પણ જો એક ઠાકેલા ઘોડાને ચાણુક મારી, તેની ગળ ઉપરાંત એક માછલ વધુ ચલાવવામાં આવે તો તેમ કરવાથી તે ચલાવનાર તુરત વેદા પોતાની નેમમાં ફાવેછે પણ પછી તેનું શું પરીણામ આવેછે ! અલબત્ત, તે બાપડાં જનાવરનું અકાલ મરણ ! તેજ રીતે એક દરદ વાલું માણસ અથવા કુદરતી ખોરાકને ન ખીંછાણનાર માણસ, મસાલા, દારૂ, ચાહે વિગેરે (Stimulant) ઉત્તેજકનારી ચીજો વાપડી

પોતાનાં શરીરને કામ ચલાઉ તેજી બનાવી, દરદને ઉંડાણમાં ઉતારી, પોતાનાં કુટુંબની ગંભીર ગમગીની વચ્ચે, પોતાનો નવજીવાન ધ્યારો જાણુ તજી દે છે અથવા અકાલ મરણી નીપજે છે.

તંદુરસ્તી ઉપરથી દુઃખ ઉપર જવાની હાલત એકદમ આવતી નથી પણ ધણીવેલા કંઈપણ ધ્યાન ખેંચ્યા વિના દશ, પંદર કે વીસ વરસે દરદી પોતાની ખરી સ્થિતિ જીવે છે.

જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો, તે ઝેર સમાન છે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તે સારી રીતે પચાવવો જોઈએ. તે કરતાં વધુ ખોરાક લેવાથી તે પચી શકતો નથી, અને જે તે પચીઆ વગરનો ખોરાક. ઝાડા કે પરસેવાના રૂપમાં બહાર નીકળતો નથી તો શરીરમાંજ રહે છે. અને એ રીતે શરીરમાં રહેલો ખોરાક તે (foreign-morbid matter) શરીરને ન જોઈતી ચીજ-કચરો છે. જે દુખની શરૂઆત છે. જે ખાવા પીવામાં મધ્યમતા જાળવી હોય તો લાંબી સુખી તંદુરસ્ત જીવંતી ભોગવી શકાય.

શરીરમાં કચરાનું રહેઠાણ અને તેનું પરીણામ.

જેમ ભૂતનું ઠેકાણું આમશીમાં તેમ (morbid matter) કચરાનું ઠેકાણું ખાસ કરીને પહેલે પીડુંમાં છે. ત્યાંથી તે આખાં શરીરમાં ફેલાય છે અને તેથી અંદરના ભાગોને ખીલવામાં (પોતાનું કામ બજાવવામાં) હરકત કરે છે. એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે શરીરમાં જેટલો ભાગ એ morbid matter-કચરો રોકશે તેટલો ભાગ પુષ્ટીકારક તત્વોથી (nutritive elements થી) ઓછો રહેશે. અને લોહીના ફેરાવામાં હરકત કરશે.

શરીરની (temperature) ગરમી કેમ વધે છે ?

શરીરમાં રહેલી morbid matter-કચરો એક બીજા સાથે ધસાવાથી અથવા શરીરના ભાગો સાથે (friction) ધસાવાથી શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને તાવ વિગેરેમાં જે temperature-ગરમી વધે છે તે આ friction-ધસારોજ છે.

શું આપણને દુખ થવાંજ જોઈએ ? દરદનો હુમલો કેમ થાય છે ? આ સંવલો, દરદીઓ વારંવાર પુછે છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ જો સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક લે, ચોખી હવામાં કસરત લે અને કુદરતના કાયદાનું ઉલંઘન ન કરે તો ખરેખર માણસ જાતને દરદ થવાં ન જોઈએ. એક તંદુરસ્ત (morbid matter-કચરાથી નીરાલાં) માણસ ઉપર, ટાઇફોઇડ, કેલેરા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે દરદો હુમલો કરતા નથી. પણ જો કદાચ એ દરદો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે તો તે શખ્સ સહેલછથી તે દુખના તબક્કામાંથી પસાર થાય છે, કારણકે તેનું લોહી સ્વચ્છ છે અને અંદરના ભાગો નિયમીત હાલતમાં છે. જેમ મચ્છર, માંખ, ગલીચ-અસ્વચ્છ જગામાં વધુ ઉછરેછે કારણ કે તે તેને લાયક પડતી જગા છે, તેમજ દુખ પણ, નળલાં અને અસ્વચ્છ લોહીવાલાં શરીર ઉપર વધુ હુમલો કરે છે.

આપણાં શરીરને એક તાડીની બાતલી સાથે સરખાવો. એટલે બાતલીનું તદ્યું તે માણસનું પીકુ અને બાતલીનું મોઢું તે માણસની ગરદન બરોબર છે. એ તાડીની બાતલીમાં રાખ નાખી તેને તડકે મુકવામાં આવશે તો તદ્યામાં બેઝેલી ચીજ ગરમી લાગતાંજ ferment ઉભરો થમ ઉપર ચઢવા માંડી, બાતલીનાં મોઢાંમાંથી બહાર નીકલી જાય છે. પણ જો એ બાતલીને યુચ મારી મુકવામાં

આવશે તો જેમ જેમ ગરમી વધતી જશે તેમ બાટલી ફાટી જશે. તેજ રીતે આપણાં શરીરમાં, રાખ તે પાચન થયા વગરનો શરીરમાં મગ્નીઆ વગરનો-શરીરમાંથી જે બહાર નીકળવો જોઈએ તે ન નીકળેલો પદાર્થ—morbidity કયરો છે. એ કયરા ઉપર, શરીરની ગરમી વધતાંજ અથવા હવામાનમાં ફેરફાર થતાંજ બહારની ગરમી વધતાંજ અથવા એકાએક ધારતી લાગવાથી અથવા કંઈ માઠા સમાચાર સમજવાથી અથવા મનના ઉશ્કેરાતથી, અસર થાય છે. એટલે એ કયરો ferment ઉભરાવા માટે છે, અને ગરદન તરફ ધસારો લઈ જાય છે. તેનાં પરીણામમાં શરૂઆતમાં માથાંનો દુખાવો આવે છે અને એ friction—ધસારાથી તાવ ઉપર જવાય છે.

એક બાતલીમાં સહેલાઈથી fermentation—ઉભરો થાય છે ત્યારે શરીરમાં તે matter—કયરા સામે એટલે કયરાને બહાર નીકળવા સામે શરીરના ભાગોને વધુ હરકત કરે છે. અને ત્યાં friction—ધસારો (શરીરના ભાગો અને કયરા સાથેનો ધસારો) વધુ થાય છે. તેથી તેમાં (શરીરમાં) ઉપર કહ્યું તેમ વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. એ રીતે શરીરના જે ભાગ ઉપર વધુ અસર થાય છે, તે ભાગને, તે ભાગનું દરદ, જેવું કે હાટનું, ફેફસાંનું વિગેરે કહેવામાં આવે છે.

જ્યાંસુધી શરીરનાં છીદ્રો એ matter—કયરાને બહાર કાઢવામાં ખુલાં રહે છે ત્યાંસુધી ઝાઝી અસર જણાતી નથી. પણ તે બંધ થતાંજ ગંભીર પરીણામોની શરૂઆત થાય છે. કારણકે એ matter—કયરો શરીરમાં રહેવાથી friction—ધસારો વધવાથી ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે એ શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં

કરવાની અને કચરો બહાર કાઢવાની પહેલી જરૂર છે તે હીપ કે સીટઝ બાથથી અથવા સ્પન્જ કે સ્ટ્રીમ બાથથી થઇ શકે છે.

જીદાં જીદાં દરદોમાં મુખ્ય દરદ એકજ છે,

અથવા દરદોનું જોડાણ.

Unity of diseases.

જીદાં જીદાં દરદો માટે, લુધ્ધ કુલને ફક્ત એકજ જાતની-સામાન્ય (treatment) ઇલાજો આપવા કહે છે. કારણકે જીદાં જીદાં દરદોને ફક્ત એકજ વર્ગમાં મુકવામાં આન્યાંય કારણકે દરદની નિશાનીઓ સામે લડવાથી દરદ નરમ પડતું નથી. પણ તે દરદનાં મુલને (પયાને) શોધી કાઢી, તેની સામે લડત ચલાવવી જોઈએ છે. જેમકે અજીરણથી માથું દુખતું હોય તો માથાં ઉપર દવા લગાડવાથી તે નરમ પડવનું નથી પણ તેની હે જરી અથવા પાચનશક્તી સધારવાથી માથાંનો દુખારો નરમ પડશે. ઝાડાની કબજીઆતને લીધે દુખતાં માથાં માટે બામ વિગેરે કંઇપણ માથાં ઉપર લગાડવાનું નથી પણ ઝાડો સાફ લાવવાના ઇલાજોથી તે દુર થઇ શકશે. કોઇને નબલઇનું દરદ લાગુ પડતાં, તેને શક્તી આપનારી દવાથી, તે દરદ મટવાનું નથી પણ સાદો ને શક્તીવાલો ખોરાક આપવાથી તે દુર થઇ શકશે. રૂમેટીઝમ, આયોડીન વિગેરે ચોપડવાથી નરમ પડવાનો નથી. પણ સદો ખોરાક અને સાફ ઝાડાથી તે દુર થઈ શકશે. દવા કંઇ શરીર ઉપર અસર (કામ) કરતી નથી. પણ શરીર પોતે દવાને foreign matter-કચરો ગણી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા તે ઉપર અસર કરે છે

એક માણસ રૂમેટીઝમથી પીડાતો હોય તોપણ તે પોતાને તંદુરસ્ત જણાવે છે. એક માણસ નબલઇથી પીડાતું હોય તોપણ

તે પોતાને તંદુરસ્ત ધારે છે. જાણેકે એક શરીર જુદા જુદા ભાગનું
 બનેલું હોય. એટલે શરીરના એક ભાગ સાથે બીજા ભાગને જાણે
 કે કશું ભાગતું વલગતું ન હોય અને જાણેકે તે ભાગો, શરીરમાં
 સ્વતંત્ર હોય એટલે એક બીજા સાથે બીલકુલ જોડાણ ન હોય !
 એ કેટલું અજાણ્ય બરેલું છે ! પણ દવા દારૂથી સાફ કરવાની
 જુની રીતી, તેને ટેકા આપે છે. કારણકે શરીરનો એક ભાગ
 બગડ્યો હોય, તો તેની પાસેના ભાગની કંઈપણ ખચરેલીધા વિના
 ફક્ત બગડેલા ભાગનીજ ચારવાર કરવામાં, તે રીતીથી ધ્યાન
 આપવામાં આવે છે. તોપણ એટલી તો શક વિનાની બીના છે કે
 માણસ જાતનું શરીર જે છે, તે શરીરના સઘલા ભાગોનું એકજ
 જોડાણ છે. અને શરીરના સઘલા ભાગો, એક બીજા સાથે ચાલ
 સંબંધ ધરાવેછે. ત્યારે જો શરીરનો એક ભાગ દરદી બન્યો હોય,
 તો બીજા ભાગ ઉપર પણ તેની અસર થાય છે. દાખલા તરીકે
 માથું દુખતું હોય અથવા કાનમાં દરદ થતું હોય કે દાંતો દુખતા
 હોય, તો કામ કરવા ગમશે નહીં. અને ખાવા પીવા પણ ગમશે નહીં.
 તેટલા ઉપરથીજ જણાશે, કે જો માથું દુખતું હોય તો ભૂખ સાથે
 શું સંબંધ ? એટલે માથાં સાથે પણ હોજરી તેમજ બીજા ભાગો
 સાથે સંબંધ હોવાથી, ખાણું લેવા ગમતું નથી. જો તેમ ન હોત
 તો ખાણું ખુશીથી લઈ શકાત. પણ જો આવું દુખ લાંબો વખત
 રહે, તો તે દરદ (પરીણામ), હમેશનું થઈ પડે છે. કદાચ તે દરદ
 આપણે જોઈ શકીએ કે નહીં. ત્યારે એક શરીર તંદુરસ્ત ત્યારેજ
 કહી શકાય કે જ્યારે શરીરના એકપણ ભાગમાં અગવડ ન હોય.
 આટલી સમજણ ઉપરથી વાંચનાર સમજી શકશે કે લુઈ કુહુને સઘલાં
 દરદોને એકજ દરદ તરીકે ગણતો અને તેની સામાન્ય treatment-

ધલાજ આપતો. જેથી અન્યથા પમાડનારાં પરીણામો આવ્યાં છે.

જ્યારે કંઈપણ દરદ થાય છે ત્યારે તેની નિશાની શરીર ઉપર માલમ પડે છે. ખાસ કરીને મોઢાં અને ગરદન ઉપર તે જણાય છે પણ એ ફેરફાર લાંબા વખતના અનુભવ ઉપરથીજ જોઈ શકાય છે.

માણસ જાતની તંદુરસ્તી બગડવાનું એક કારણ કુદરતી હાજ- તને બરોબર ઇનસાફ નહીં આપવાનું પણ છે. જ્યારે કુદરતી હાજતનું તેકું આવે ત્યારે તે માટે તુરત દોડી ન જતાં, એક ક્લાક એક લેટર લખીને જશે. જ્યારે વેપારી, સોફીસીટર, દાકતર વિગેરે પોતાનાં ઘરાકને ઇનસાફ આપી પછી જશે. એક સ્ત્રી, મુલાકાતે આવનારને વલાની પછી જશે. એ સઘલાંને પહેલે ઇનસાફ આપશે. પણ જે કુદરતી બાબદ છે, જે ઘણી અગત્યની બાબદ છે, જે ઉપર શરીરની સુખાકારીનો આધાર છે, તે ઉપરજ ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી, તે કેટલી અશ્વેસકારક વાત છે ! સૌથી સરસ રીતે તો જનાવરો એ બાબદને ફાંકડો ઇનસાફ આપે છે. ખાસ કરીને ઘોડો. તે નથી જોતો રાખને કે પોતાના ઘણીને, તે નથી જોતો સેતરંજ પાંથરેલી કે બીજી બાધની ચીજ. ભલે પછી તે દોડતો હોય કે ચાલતો હોય કે આસાચશ લેતો હોય, પણ તુરતજ, એ કુદરતનાં તેડાંને માન આપે છે. આજ કારણને લીધે તેનું colon-મોઢું આતરકું હમેશ સાફ રહે છે.

ઉપર જણાવેલી બાબદનો સાર એ છે કે જ્યારે એક માણસ આબરૂ પડે છે ત્યારે તેનાં શરીરના આકારમાં ફેરફાર જણાય છે. આ ફેરફાર morbid matter-કચરાથી ઉપજે છે. શરીરમાં આવી જાતની morbid matter-કચરો તે દરદનું કારણ કહેવાય છે. એ matter, શરીરને જે ચીજોની ન જરૂર હોય તેવી ચીજોની

બનેલી છે. ખામી ભરેલી પાચન શક્તીને લીધે એ matter શરીરમાં રહે છે. શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખનારી (લીવર વિગેરે) ભાગોની નજદીક એ matter પહેલે ભેગી થાય છે. પણ રક્તે રક્તે શરીરમાં પંથરાય છે. ખાસ કરીને જ્યારે શરીરમાં fermentation-ઉભરો થાય છે. ત્યારે આખાં શરીરમાં એ matter-પંથરાય છે. જ્યાંસુધી કચરો કાઢી નાખનારાં શરીરના ભાગો, એ matter નો ભાગ કાઢી નાખવાનું ચાલુ રાખે છે, ત્યાંસુધી શરીર સાધારણ હાલતમાં ચાલે છે. પણ જ્યારે એ ભાગો, પોતાનું કામ બળવવાને ધીમા પડે છે કે હરકત ઉભી થાય છે એટલે દુખ થાય છે. એ morbid matter નો જમાવ દુખ આપતું નથી. એટલે એ જમાવ (જઠો) શરીરમાં શાંત રીતે પડી રહે છે. આ સ્થિતી, દરદીનું કંઈપણ ધ્યાન ખેંચીઆ વગર લાંબો વખત સુધી શરીરમાં રહે છે. પીડામાં fermentation-ઉભરો શરૂ થાય છે, કે જ્યાં morbid matter કચરો મોટે ભાગે રહે છે. પણ પછીથી ઝડપથી ઉપર-માથાં તરફ એ matter-ચઢે છે. ત્યાર પછી દરદીની સ્થિતીમાં ફેરફાર થાય છે અને દરદીને દુખ લાગે છે-માલમ પડે છે. અને તાવ શરૂ થાય છે. એ એક તાજાં (acute) દરદની હાલત કહેવાય છે.

આ બાજદ ઉપરથી એવાં અનુમાન ઉપર આવી શકાશે કે શરીરમાં થતાં કહેવાતાં જુદાં જુદાં દરદોનું મુખ્ય કારણ-મૂલ ફક્ત એકજ છે. અને દરદ પણ ફક્ત એકજ છે, જે દરદ પોતે જુદા જુદા આકારમાં પોતાને બતાવે છે. ત્યારે શરીરના કોઈ ભાગનાં દરદને ખાસ નામથી ઓળખવાની કંઈપણ જરૂર રહેતી નથી. કારણકે તે આપણને આડે મારે દારવે છે.

તંદુરસ્ત માણસ.

ખરેખર, એક તંદુરસ્ત માણસ દુખ અથવા અસુખાકારી જેવું જાણતો નથી. સિવાય કે, તેને કંઈ અકસ્માત નડે. તે અકસ્માતની અસરથીજ તેને કંઈક પીડા થાય છે. બીજા શબ્દોમાં, એક તંદુરસ્ત માણસ જાણે કે પોતાનું શરીર છેજ નહીં એમ ધારે છે. એટલે તેને શરીર હલકું લાગે છે. તે કામ કરવામાં ખુશી રહે છે અને મજાહ લે છે. પોતાને લાગેલી ઠાક, થોડા વખતની આસાથથી દુર કરી શકે છે. તેને મનની વેદના હોતી નથી. તે પોતાનાં કુટુંબની જાળવણી કંટાળતો નથી. કારણ કે તે સઘળું તંદુરસ્ત શરીર, કંઈપણ હરકત વિના ખમવાને શક્તિવાન છે. એક તંદુરસ્ત માતા, પોતાનાં બચાઓને કુદરતી રીતેથી ઉછેરવામાં ફાંકડી મજાહ લે છે. અને આ રીતે ઉછેરાયલાં બચાઓ પણ આશીરવાદ સમાન છે. તે બચાઓ અસંતોષી અને વારંવાર રડનારાં હોતાં નથી. તે બચાઓ તેઓનાં માબાપનાં, તથા તેઓનાં શીક્ષકનાં હુમેશનાં તાબેદાર રહે છે.

આગલ જણાવ્યું તેમ, જ્યારે એક માણસને કંઈક દુખ થાય છે, ત્યારે તેનાં શરીરમાં ફેરફાર થાય છે એટલે બહાર દેખાવમાં, ખાસ કરીને ગરદન અને ચહેરા ઉપર, ફેરફાર જોવામાં આવે છે. એક માણસનું શરીર સાધારણ આકારમાં હોય ત્યારે તે દુખ રહીત તંદુરસ્ત ગણવામાં આવે છે. પણ તે સાધારણ આકારમાં કંઈપણ ફેરફાર થાય છે, ત્યારે તે દરેક જાતનો ફેરફાર, તે દરદનું પરીણામ છે. જ્યારે ગરદન અને ચહેરામાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે પેટના ભાગમાં (abdomen માં) પણ ફેરફાર થાય છે. કારણ કે પહેલા ફેરફારનું મૂલ abdomen-પીડુમાં પહેલે જનમ પામે છે.

તંદુરસ્ત માણસની નિશાની શું? અથવા શા ઉપરથી એક માણસને તંદુરસ્ત કહી શકાય?

આંખ સફેદ દુધ જેવી, માથાના ખાલો, જાડા કાલા ભર જોવા, (સ્ત્રી હાથ તો લાંબા), ચહેરો કરચલી વગરનો ગુલાબી (શીકા નહીં એવો થોડો રતાશવાલો), છાતી પહોલી ખીલેલી, નાનું પેટ, મજબુત કડી, સાફ ઝાડો, હૃદયગ મારી બિછાનાં ઉપરથી સવારે ઉઠનાર, સારી પાચન શક્તિ, મધ્યમ ભૂખ, શાંત હૃદય, સફેદ દાંત. થોડી લીનાસવાલી પણ ગરમ ચામડી વિગેરે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની છે.

ઉપર જણાવ્યા કરતાં કિલટા ગુણો ધરાવતું માણસ અસુખી કહેવાય અંટલે ખુદા શબ્દેમાં કહેવામાં આવે તો, લાલ પીલી આંખો, જીવાનીમાં સફેદ અથવા પાનજા બાજ, પીલો, શીકા, પુગરાટવાલો, કરચલીવાલો. ચહેરો, આંખો નીચે કાલાસ પડતા ડાઘો, સુકાયેલી નાની છાતી, નાની કાંડી, ઝાડાની કબજાઆત, મોઢાંમાંથી મંઠકી-ખરાબ વાસ, સવારે બીજાણું છોડનાં, શરીરનું ભારેપણું, ઘણી વધારે અથવા ઓછી ભૂખ, મોટી દુમ-પેટ, જાડી ગરદન, ડાઘલ હડપચી વિગેરે દુખી બીન તંદુરસ્ત માણસની નીશાનીઓ છે.

ઉપદ્રવ અને ઉડતા રોગો.

શું ઉડતા રોગથી બીહવાની જરૂર છે? તે માટે, પેલી કહેવાતી ડીસિનફેકન્ટ (disinfectant) ચીજો વાપડવાની જરૂર છે? નહીંજ. ઇનફ્લુએન્ઝા, કોલેરા વિગેરે ફાટી નીકલતા રોગ વખતે ઘણા મહારાટ ફેલવામાં આવેછે પણ જો શરીર ખરેખરી રીતે

મજબુત હોય તો ઉપદ્રવોથી બીહવાની કરી જરૂર નથી. દારૂ, ચાહે વિગેરે પીણાં અને તેવોજ બીજો ગંદો ખોરાક, જેથી ખાસ દુર રહેવું જોઈએ, તેના બદલામાં, એવાં પીણાં અને ખોરાક, આ વખતે પણ વધુ જથ્થામાં લઈ, શરીરને વધુ કચરાવાલી સ્થિતિમાં મૂકે છે. આ વખતે, એકદમ સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક, (ગોસ, મચ્છી, ઇંડાં, મસાલા, દારૂ, ચાહે જેવી વસ્તુ સિવાયનો) લેવો, ભૂખ કરતાં એક થુક ઓછોજ ખાવાની ટેવ રાખવી, ઘરમાં નીતી-રીતીનાં ગીતો ગાવાં, લક્ષિતમાં થોડો વખત રોકવો, હુમેશાં જીવને ખુશાલ રાખવો, ખુલી ચોખી હવામાં ફરવા જવું અથવા કેસરત લેવી અથવા દવા વિગેરે ઉપર ધ્યાન આપવા કરતાં, શરીરને મજબુત કરવામાં વધુ ધ્યાન આપવું, હીપ અથવા સીટઝ બાથ આવા ઉપદ્રવ વખતે ખાસ કરી લેવા. આ સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલવાથી, દરદનો હુમલો થતો નથી, અથવા જો થાય છે, તો નરમ આકારમાં થાય છે, જેથી પૈસાના બચાવ સાથે, કુટુંબની ઇતેજારી વગર, ઘણું દુખ ખમીઆ વિના, સહેલછથી છુટી જવાય છે. એટલું તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, કે એક દરદી ઉડતા રોગથી પીડાતું હોય, તે વખતે એક રોગ બીજાને ઉડવા કરતાં, જ્યારે તે દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે, ત્યારે વધુ ઉડે છે. કારણકે તે દરદી પોતાનાં શરીરમાંથી matter-કચરો, પરસેવો, ઝાડા, વાસ વિગેરે આકારમાં કાઢ્યોજ જાય છે, તે વખતે વધુ સંભાલ લેવાની જરૂર છે.

હીપનોટીઝમ.

શું હીપનોટીઝમથી એક માણસ સુધરી શકે ? હીપનોટાઇઝ કરવાથી અથવા તેની અસરથી એક માણસ સુધરતું નથી, પણ

ખુદ શરીરમાં જ જે કુદરતી healing શક્તિ છે, તે શક્તિને જ્યારે તેનું કામ કરવા દેવાની ટક આપવામાં આવે છે ત્યારે તે શરીરને સુધારે છે.

ખરું દરદ ખોટા ઉપાયોથી સારું થઈ શકતું નથી. જો હીપનોટીઝમથી, એક માણસ સુધરી જ શકતું હોય તો તેને હીપનોટાઇઝ કરીને, જ્યારે તેને ભૂખ લાગે ત્યારે હમેશા ખોરાક લીધા વિના, પોતાનું પેટ ભરી કેમ નથી શકતું ! જ્યારે ઘણી ઠાક લાગી હોય ત્યારે બીજાંણાં ઉપર પડ્યા વગર, શા માટે હીપનોટાઇઝ કરીને જ આસાયશ લેવામાં નથી આવતી !

આપણે કેટલીક લાગણીઓ ધરાવીએ છીએ, જે રી કે આશા, ઇત-ખાર, હીંમત, પ્યાર અને આનંદ, કે જે ગુણો, શરીરને પુષ્ટિ આપનારા છે. મનની ખુશાલીથી દરેક કુદરતી કામોનો વધારો થાય છે. જ્યારે ખીંક, ગુસ્સો વિગેરે લાગણી-ગુણો, જો ચાલુ રાખવામાં આવે, તો આપણે ઘણાં દરદો ઉપજાવીએ છીએ, કારણકે તેઓ હાર્ટ, લીવર, હોજરી વિગેરે શરીરનાં યંત્રો ઉપર અસર કરનારાં છે.

ખોરાક.

આપણે શા માટે ખાઈએ છીએ ? શું ઘડી બે ઘડીના જીભના સ્વાદને ખાતર આપણે ખાઈએ છીએ અથવા ખાવાને કાળે ખાઈએ છીએ ? ના, કદી નહીં. આપણું શરીર સાદા પણ પુષ્ટિકારક ખોરાકથી સારીરીતે ટકાવી, ઉમદા વિચારો દાખલ કરી આ દુનિયામાં જે ફરજ બજાવવા માટે આવીએ છીએ, તે માટે જ આપણે ખાઈએ

છીએ. શોખને ખાતર કે મઝાહને ખાતર કે વખત પસાર કરવા—
જીંદગી પસાર કરવા માટે તો ખાતાં નથીજ. આપણા આપદાદા
જેટલું શરીર આપણે ધરાવતાં નથી, તેનાં મુખ્ય કારણમાંનું એક
આપણો હાલનો કંઠંગો ખોરાકજ છે. જીભડી કે ટાલવાંના શોખને
માટે, ખાધેલા ખોરાકથી, શરીરમાં 'કેટલું' નખોદ વધી જાય છે,
તે માટે આજનાં કહેવાતાં સુધરેલાં લોકો, કાંઈપણ રીતે ધ્યાન
આપતાં નથી, જેનું કંઈ થોડું ખેદકારક પરીણામ આવતું નથી.
જેમ મરચાં, મરી, રાઇ વિગેરે લેવાથી, ટાલવાંનો અસલ કુદરતી
ભાસ મરડઇ જાય છે, તે રીતે શરીરમાં, હોજરી, લીવર વિગેરે
સંચ એ પણ, કુદરતી રીતીથી ફેરવઇ જાય છે. સાદો ખોરાક
ખાવાથી શરીરનું તેજ વધે છે. જેથી પારસીઓ કહે છે તેમ
ચહેરાનું ખોરેહ ઝલકે છે. ખરેજ તેથી ચહેરો દીપી નીકલે છે.
ખુદાઈ શક્તિ દરેક માણસમાં રહેછેજ, તે તો દરેક માણસ જાણે
છે, ત્યારે તે ખુદાઈ શક્તિને ઉલટાવી નાખવા, શા માટે આપણે ગેસ,
મચ્છી, મરી, મરચાં, સરકા જેવી અસ્વચ્છ ચીજો ખાવી જોઇએ?

રોટલી, ફ્રૂટ્સ અને ભાજી તરકારી તથા કઠોલ, એ કુદરતી
ખોરાક છે. આ કુદરતી ખોરાક ખાવાથી, કુદરત પોતે તે ખોરાક
પચાવવામાં વધુ મદદ કરે છે. આ રીતે કુદરતી ખોરાક, કુદરત
તરફથી પચાવવાથી જરથોસ્તી ધરમના ત્રણ મુખ્ય ઠાંભા—સારા
વિચારો, સારા શબ્દો અને સારાં કામો આ દુનિયામાં ચલાવવામાં
વધુ મદદગાર થઇ પડે છે.

એક જીવતી ચીજ પારદર્શક છે. જ્યારે મુવેલી—જીવ વગરની
ચીજ અપારદર્શક છે. ફ્રૂટ્સ, નટ્સ—કોટલાંવાલાં. ફળો, અનાજ
વિગેરે ચીજોને જીવતી ચીજમાં લઇ શકાય, કારણકે તે કુદરતે

આપેલા આકારમાં છે. જ્યારે ગોસ તે મુવેલી છે તેથી તે ચીજ અપારદર્શક છે. દાખલા તરીકે એક જીવતો કીડો સુરજની રોશની સામે ધરશે તો તે પારદર્શક જેવો જણાશે. જ્યારે મરેલો કીડો અથવા એક માંસનો ટુકડો તેમ જોવાથી અપારદર્શક થશે, ત્યારે શામાટે આપણે આપણાં શરીરને આવો ખોરાક આપી, અપારદર્શક-રોશની વગરનું, અપવિત્ર બનાવવું જોઈએ ! રોશની તે જાંદગી અને તંદુરસ્તી છે. જ્યારે અંધારું, એ દરદ અને મોત સમાન છે. ત્યારે એટલું તો નહીં છે કે આવી અપારદર્શક-રોશની વગરની ચીજ શરીરમાં દાખલ કરવાથી, કુદરતથી દુર રહીએ છીએ અને મોડે વહેંચે દરદ અને મોતમાં, તેનું પરીણામ આવેછેજ.

ઘણીજ અપ્રસોસકારક વાત એ છે કે માણસ જાતે રહેવાનાં મકાનો અને બીજી તરેહવાર જાતની ચીજોમાં શોધ અને સારા સુધારા વધારા કર્યાં છે. જ્યારે પોતાનાં શરીરમાં ખોરાક લેવાની બાજદમાં ઉલટીજ જાતના સુધારા-વધારા કીધા છે. અથવા ઉલટો રસ્તો લીધો છે.

કેટલાકે કહે છે કે અમે તો જેબી કાંમ જાણ્યે છીએ તે પચાવી શકીએ છીએ, પણ થોડાજ વખતમા આપણે તેઓ માટે સમજ્યે છીએ કે તેઓ આ જાતના ખોરાક લેવાથી હોજરી વિગેરેનાં દરદથી પીડાય છે.

ઘણી વેત્તા આપણે જોઈએ છીએ કે એક નબલું માણસ હશે તોપણ તેનું બેજીું તેજીથી કામ કરે છે કારણકે કુદરત શરીરના ભાગોમાંથી તત્વો ખેંચી બેજીને પુરાં પાડે છે અથવા શરીરના ભાગે બેજીને પુષ્ટી આપે છે. પણ જે માણસ ઘણું ખાનારો-

અકરાંતીઓ હોય, તેનું બેઠું એટલી તેજથી કામ કરી શકતું નથી. કારણ જે કચરો, શરીરમાં ગરમીથી ભસમ થવો જોઈએ, તે ન થતાં, બેઠાંના માર્ગમાં હરકત કરે છે અને તેથી તે ઘણી-વેલા મંદ બુદ્ધિનો માલમ પડે છે.

થુંક અને ખોરાક.

ખોરાક પચવાનો મુખ્ય આધાર ચાવવા ઉપર રહે છે. સારી-રીતે ચાવવાથી, ખોરાકની ચીજો ઘૂણીજ ખારીક બને છે. અને વલી વધુ વખત મોઢાંમાં રાખી ચાવવાથી વધુ થુંક ઉપજે છે. જે ખોરાક પચાવવામાં ઘૂણીજ મદદગાર થઈ પડે છે. ઉતાવળથી ખાવાની ભુંડી ટેવથી ઓછી થુંક ઉપજે છે અને ખોરાક સારી રીતે ચાવી શકાતો નથી. આથી ખોરાક થુંક સાથે ખરોખર મલતો નથી, તેથી અજીરણ અને તેમાંથી ખીજાં ઘણાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે થુંક, એ ખોરાક પચાવવાનાં મુખ્ય સાધનોમાંનું એક છે. કોઈપણ જાતનો સાદામાં સાદો અને ફીકો પણ ખોરાક ખાવામાં આવે અને જો તે સારીરીતે ચાવવામાં આવે ને લાંબો વખત મોઢાંમાં રહે તો થુંક સાથે મલી જઈ, તેજ ખોરાક ગલતી વખતે મીઠો લાગે છે. એ ઉપરથી જણાશે કે માણસ જાત માટે, ખાંડના ઉપ-યોગની જરૂર નથી. કારણ ખાંડ તો ખોરાક ચાવવાથી, થુંક પોતેજ પેદા કરે છે. તેથી વારંવાર થુંકયા કરવાની ટેવ સારી નથી. કારણ એમ કરવાથી, તે માણસને નબલઈ થાય છે. જેમ ખાંડની જરૂર નથી તેમ ખોરાકમાં મીઠું નાખવાની પણ જરૂર નથી. કારણકે માણસ જાતને મીઠાંની જેટલી જરૂર છે તેટલું મીઠું દરેક વસ્તુમાં કુદરતે રાખેલું છે.

સુકો ખોરાક ખાવાથી વધુ થુંક ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાકો ખે
પાંચ મીનીટમાં પોતાનું ખાનું પુરું કરે છે પણ તેથી કંઈ, હોજરી,
તે ખોરાકને નરમ પાડીને ખનાવતી નથી. તે તો ફક્ત મોઢાંનું જ
કામ છે તેથીજ liquid food—પ્રવાહી ખોરાક, કાષ્ઠપણુ રીતે
અસરકારક ઉપયોગી થઈ પડતો નથી. સારીરીતે ચાવીઆ વિનાનો
ખોરાક, હોજરીમાં લાંબો વખત પડી રહે છે, જેથી તે લાં કાઢે
છે. તેથીજ જ્યાંસુધી ખોરાક થુંક સાથે સારીરીતે મલી નરમ થાય
ત્યાંસુધી મોઢાંમાં રહેવોજ જોઈએ. ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમાં
જવાથી, મોઢાં વાટે, ચાવીઆ વગરના ખોરાક સાથે germs—
જંતુઓ ત્યાં દાખલ થાય છે. જ્યાં તેઓ સામે થવાને, શરીરમાં
પુરતું રક્ષણ હોતું નથી. સીવાય કે શરીર તંદુરસ્ત હોય, સીવાયકે
ખોરાક સારીરીતે ચાવીઓ હોય. આ રીતે ચાવવાથી gastric
juice—શરીરમાં ખોરાક પચાવનારા રસમાંનો એક, પણ germs—
જંતુઓ દુર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઝડપથી ખાવું.

ઝડપથી ખાવાથી જોઈએ તે કરતાં—લુખ કરતાં વધુ ખોરાકનો
જથો શરીરમાં જાય છે. ચાવી ચાવીને ખાવાથી, શરીર, ખોરાકનો
ધણોજ ઓછો જથો લે છે અને તેને સારીરીતે પચાવે છે. જેથી
શરીરને સારી પુષ્ટી મળે છે. ઝડપથી ખાવાથી, હોજરીમાં ખોરાક
જવાની સગવડતા ખાતર, ખાતી વખતે પાણીનો મોટો જથો
પીવાની શરજ પડે છે. ખાંણું ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાથી, થુંક
સારીરીતે પેદા થતી નથી, તેથી ખોરાક પચાવવામાં, એ રીતે
પાણી પીનારાઓને, હરકત નડે છે.

ચાવીઆ વગરનો ખોરાક germs-જંતુઓ માટે સારો ખોરાક પુરો પાડે છે. ખાતા ઓડકાર, છતીમાં દાહો બહુ, પેટનો ચુંકા વિગેરે, બરોબર ચાવીઆ વગર ખાધેલા ખોરાકનું પરિણામ છે. આ ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમાં કોહવાથી, હોજરીનું દરદ, પીત, કમલો અને બીજાં તરેહવાર દુખમાં, પરિણામ આવે છે. આ હાલત ટાઇફોઇડ રીવર, કોલેરા અને બીજા ઉડતા રોગના, હોજરી અને આંતરડાંના રોગના વધારામાં ઉત્તેજન આપે છે. દાકતરો અને વિદ્વાનો એ વાતને ટેકા આપે છે કે સારીરીતે ચાવેલો ખોરાક શરીરને અચ્છી પુષ્ટી આપે છે. તેથીજ સુંકા ખોરાક લેવો વધુ સારો છે. જે સારીરીતે ચાવી શકાય છે. અને વત્રી મોઢાંમાં લાંબો વખત રહેવાથી વધુ થુંકનો જથ્થો પેદા કરી શકાય છે. જે ખોરાકની દરેક રજકણને, પ્રવાહી પદાર્થમાં ફેરવી નાખે છે. તેથીજ ખોરાક સાથે અથવા ખોરાક લીધા પછી તુરતજ કદીખી પાણી ન પીવું જોઈએ.

ઘણા અને શક્તિવાલો ખોરાક.

આખો વખત ખાખા (ખોરાક લેવાથી) કરવાથી પાચનશક્તિ નબળી કરી નાંખે છે. જેમ બેજાને આસાયશની જરૂર છે તેમ હોજરીને પણ આસાયશની જરૂર છે. એક ખાધેલું ખાણું પચવા અગાઉ, જે બીજું ખાણું લેવામાં આવે, તો તે બંને ખાંણની કિંમત ફોકડા જાય છે. તેથીજ રોજનાં બે ખાંણાં પુરતાં ગણી શકાય. અને તે બે ખાંણાં દરમીયાન, જે ભૂખ લાગે તો ફ્રટસ જેવો હલકો ખોરાક લેવો. એક સોનેરા નિયમ યાદ રાખવો કે જ્યારે કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવું. પણ ખાવાનો હમેશ મુજબ વખત થયો છે એવું ધારી, ખાવું નહીં.

શરીરની શક્તિ વધારવાનો આધાર, ઘણો ખોરાક લેવા ઉપર અને માંસનો ખોરાક તથા ખીજો હાલનો કહેવાતો સ્વાદીસ્ટ ખોરાક લેવા ઉપર નથી સાદો પણ સહેલધથી પચી શકે તેવો ખોરાક લેવાથી શરીરને વધુ પુષ્ટિ મળે છે જલદીથી ખોરાક પચવામાં જીવન શક્તિનો સંબંધ છે. ખઈ અને સખત તાવમાં જ્યારે પાચન શક્તિ વધુ નબળી પડેલી હોય છે ત્યારે તે દરદીને વધુ ને વધુ શક્તિવાલા ખોરાક આપવામાં આવેછે, પણ અશ્વસોસ કે તે પૂરેપૂરા ફેકટ જાય છે. કારણ લીધેલો કહેવાતો શક્તિવાલો ખોરાક તે આપકું દરદી પચાવીજ ન શકે તો તેને શક્તિ ક્યાંથીજ આવે! એવા કહેવાતા શક્તિવાલા ખોરાકને પચાવવાને શરીરને વધુ મહેનત કરવી પડે છે અને આ પચીઆ વિનાનો ખોરાક લાંબો વખત સુધી શરીરમાં પડી રહે છે, અને તે ત્યાં કાઢે છે જેથી શક્તિ લેવા જતાં ખીજાં દુખનો વધારો કરવામાં આવે છે.

ઓછા ખોરાક અને ઉધરતી છોકરીઓ.

જેમ વધુ ખાવું નિષ્પયોગી છે તેમજ વધુ ઓછું ખાવું પણ ઘણું નુકશાનકારક છે. ભુખ કરતાં ઘણું ઓછું ખાવાથી શરીર ઘણું નબળું પડી જાય છે બાંધો તુટી જાય છે. અને ખઈ જેવાં દરદ ઉપર આગલ ચાલતાં નાખી દે છે. આજની કેટલીક ઉધરતી છોકરીઓ આ ધર્તીંગ લઘ બેઠી છે. અને પોતાના ખોટા બચાવમાં જણાવે છે કે ખાવાથી જાડું થઈ જવાય છે અને પાતલી કમર જેવો કહેવાતો સુંદર દેખાવ થતો નથી. પણ તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે જેમ એનજીનોમાં ચાલવા માટે પુરતા કાલસા તેજ વિગેરેની જરૂર છે, તેવીજ રીતે આપણાં શરીરને પણ

ચાલુ ધસારાથી અથવા કામથી, ધસાતા અથવા ઓછા થતા ભાગોને પણ ખોરાકની જરૂર છે. જેમ એનજીનમાં કાલસા, તેલ વિગેરે ઓછું આપવાથી તે ચાલે છે ખરું, પણ ચાલુ ધસારાથી અથવા તેની પાસે ચાલુ કામ લેવાથી તે એનજીન ઘણું જલદીથી તેના ધણીને કામ આપવામાં તદ્દન નકામું થઈ પડે છે, તેજ રીતે આપણું શરીર પણ ઓછો ખોરાક લેવાથી ઉપર જણાવ્યું તેમ ઘણું નબલું પડી જાય છે. તેવી સ્ત્રી એકાદ બે બચ્ચાંની મા થતાંજ પોતાના બાંધાને ખર્ચ જેવાં દરદમાં સપડાયલો અથવા ઘણોજ નબલો થયલો જીવે છે. ઘણા ઓછો ખોરાક લેવો તે તંદુરસ્તી નહિં જાલવવા ખરોખર છે અને તંદુરસ્તી ન જાલવવી તે સૌથી મોટા ગુનાહમાંનો એક છે. તેવી સ્ત્રી પોતાના ધણીને અને બચ્ચાંને તથા કુટુંબને અને છેવટે દુનિયાને શ્રાપ સમાન છે. તેથી ખુલી હવામાં ફરવું અને મધ્યમ ખોરાક લેવો તે તેણીની પવિત્ર પ્રજામાંની એક છે.

ખોરાક લેવાનો વખત.

રાત્રે સુતી વખતે ખાંણું લેવું તે નુકશાનકારક છે કારણ આખા દીવસમાં કીધેલી મહેનતથી muscles-સ્નાયુઓ અને nerves-નર્વઝ ઠાકી જાય છે. તેવી ઠાકેલી હાલતમાં રાત્રે ખાંણું લીધા પછી તુરતજ સુષ્ક જવું એ dyspepsia-ડીસપેપસીઆને તેડું કરવા ખરોખર છે. જે દરદથી હાલમાં ઘણા શખ્સો પીડાય છે, તેથીજ સુવાની ત્રણથી ચાર કલાક અગાઉ ખાંણું લેવું જોઈએ.

બે ખાંણાંની વચ્ચે મીઠાઈ વિગેરે લેવાથી dyspepsia થાય છે.

ખાંણાંનો વખત પણ નિયમીત વખતે રાખવો જોઈએ. અનિયમીત વખતે ખાવાથી dyspepsia થવાનું બીજું કારણ છે. નિયમીત

વખતે ખાવાની ટેવ ખુદ બચપણથીજ પાડવો જોઈએ. જે નિયમીત વખતે ખોરાક લેવામાં આવે તો નિયમીતપણે ઝાડો પણ આવે છે. તેમ ન કરવાથી તેનું કુદરતી પરીણામ ઝાડાની કબજાઆતમાં આવે છે.

દરદીને જખરીથી ખોરાક આપવો.

જ્યારેખી એક દરદી ખોરાક લેવાની ના પાડે ત્યારે તેને કદીખી જખરીથી ખોરાક આપવો નહીં. તાવ જેવાં દરદમાં એક દરદી, જેટલો ખોરાક ઓછો લે તેટલું ફાયદાકારક છે. કેટલાકો નાક અને સફરા વાટે ખોરાક આપેછે પણ તે તદ્દન અકુદરતી છે. આ રીતે ખોરાક આપનારા, દરદી ઉપર ખરેખરો સીતમ ગુજરનારા-ઘાતકી છે. નાક વાટે ખોરાક લેતાં દરદીને જખરી મુસીબત પડે છે. તેનો જીવ ગુંચવાયછે-ગભરાયછે અને જખરી બેચેની થાય છે. આ રીતે ખોરાક આપવાયા, તેની હાલત કંઈ જલદી મુધરતી નથી. આ રીતે લીધેલો ખોરાક પચાવવામાં મુસીબત પડે છે. આવા કેસમાં ભલે દરદી એક બે કે વધુ દીવસ ખોરાક ન લે. કારણકે આ ખોરાક આપવાની રીત અકુદરતી છે. જે દરદી ઇચ્છે તો ફરિસનો રસ આપવો જે સહેલછથી તે લઈ શકે છે. જે સહેલછથી પચી દરદીને શક્તિપણુ આપે છે.

ખોરાક કેમ પકાવવો.

કોઈપણ તરકારી કે કઠોલ પકાવવામાં આવે ત્યારે તેમાં પાણી ન રાખતાં ખોરાકને તતરાવેલો-સુકો રાખવો અને બની શકે તો steam-વરાલથી પકાવવું. આ રીતે પકાવવા કંઈ ખાસ મશીનરી

ની જરૂર નથી. એક તપેલી અથવા વાસણુ લેવો. તેમાં પાણી નાખી (અરધાં વાસણુ સુધીજ પાણી નાખી) ઉકાલો તે ઉપર (પાણીથી થોડા ઉપર-પાણીને અડકીને નહીં) એક ઝીણાં આંધરાવાલું વાસણુ ઝારો મુકો અને તે આંધરાવાલાં વાસણુ ઉપર જે કંઈ પકાવવાનું હોય તે મુકી, તે તપેલી અથવા વાસણુને ઢાંકવું. કઠોલજ નહીં પણ દરેક જાતનો ખોરાક આ રીતે પકાવવાથી મીઠો લાગે છે અને રસકસ નીકળી જતો નથી.

ખોરાક કેવો લેવો જોઈએ ?

ભુસું કાઢી નાખ્યા વિનાની સારી રીતે ભુંજેલી ઘઉંની રોટલી, દરેક જાતનો કઠોલ, ફરફટસ અને કાટલાંવાલાં ફલો અને છેલ્લે તરકારી. તરકારી સાથી છેલી મુકવામાં આવી છે તેનું કારણ એ છે કે કેટલીક તરકારી શાખા (fibres) વાતી હોય છે જેથી તે નબલી પાચન શક્તિવાલાં પચાવી શકતાં નથી? કારણ તે શરીરમાં પડી ગઈ કોહે છે જેથી શરીરને નુકસાન પુગે છે. તેથીજ તરકારીને બદલે ફરફટસ વધુ પ્રાયઃદાકારક છે. અઠવાડીયામાં એ વખત કઠોલ ખાવો જોઈએ.

કઠોલ કેમ પકાવવો.

કઠોલમાંથી કચરું કાઢી નાખી, તેને ઘોઈ, તેમાં પાણી રેડી રહેવા દેવો. પાણી અંદર એટલું નાખવું કે પકાવતી વખતે ઉપયોગમાં લેતાં તે પાણી કઠોલમાંજ સુકઈ રહેવું જોઈએ. આ રીતે રાતે ભીંજવેલો કઠોલ સવારે પકાવવો અથવા સવારનો ભીંજવેલો રાત્રે પકાવવો. પણ જો પકાવતી વખતે કઠોલમાંનું પાણી ન સુકાતાં રહ્યું હોય તો તે પાણીને નાખી ન દેતાં પકાવવામાંજ

વાપડવું. કઠોલનો જથ્થો જેમ બીજી તરકારી લેવામાં આવે છે તેટલોજ ખાવામાં લેવો અને તેને સારીરીતે ચાવી ચાવીને ખાવો જેથી કઠોલ સારીરીતે પચાવી શકાશે.

કઠોલ (અનાજ)નો મસાલો અથવા પાઉડર.

ચના, વટાણા, મસુર, ચોરી વિગેરે કઠોલ ફક્ત એકેક દોઢી-આંતો દાવવો. તેમાંથી કચર કાઢી નાખી તેને સહેજ જડો દલાવવો. તેને કાચના બુચની શીશીમાં ભરી રાખવો અને તેમાંથી તરકારી કઠોલ વિગેરે પકવાનોમાં પકાવતી વખતે તેનાં પ્રમાણમાં આ દલાવેલો કઠોલ-કઠોલનો મસાલો નાખવો. જેથી ખાંણું લહે-ઝતદાર અને છે અને વલી નબલી પાચનશક્તીવાળાં પણ આ, મસાલાને ખદલે લઈ શકશે. કારણ તે, ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે. વલી એ કઠોલનો મસાલો પુષ્ટીકારક પણ છે. આ રીતે ઘરમાં બનાવેલો કઠોલનો મસાલો ફક્ત થોડા પછસામાં સ્વચ્છ અને છે. જે ઘણાં ગરીબ માણસને પણ સસતો પડે છે. બજારમાં મલતો આ જાતનો કઠોલનો મસાલો જુદાં જુદાં નામથી ઓલખવામાં આવે છે અને વલી મોઢો મલે છે.

ઘઉં તથા બીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવા

માટે અમેરીકાનું મત.

ઘઉં તથા બીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવો જોઈએ કારણકે આ રીતે દલેલો આંટો, સસ્તો તથા સ્વાદીષ્ટ અને શરીરને ઘણોજ ફાયદાકારક છે એમ સાયન્ટીસ્ટો જણાવે છે. આ જાતનો આંટો આપણા આગલના આપદાદાઓ સાયન્સની મદદ વિના વાપડતા

હતા. એ આંટા માટે અમેરીકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સનાં ખેતીવાડીનાં ખાતાંના ખાસ ખોરાકનાં બુલેટીનમાં આવેલી ખીનાનો સાર નીચે મુજબ છે :—

જેમ હમણાં જુદાં જુદાં પકવાનો નાસ્તા માટે પકાવવામાં આવે છે તેમ આગલા વખતમાં ધરમાંજ ઘઉંને ખોખરા કરી (પૂરેપૂરા દલેલા નહીં પણ ગાંગરાવાલી સ્થિતીમાં રહેવા દઇ) પકાવવામાં આવતા. આવા ખોખરા કીધેલા ઘઉં ઘણા સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. નાસ્તા માટે બજારમાં વેચાતા ખીજા ખોરાકો સાથે સરખાવતાં આ જાતનો ધરમાંજ બનાવેલો ખોરાક સસ્તો પડે છે.

ઉપલાં ખાતાંના બાહોશ શખ્સોએ એ બાબદમાં અખતરાઓ કીધા પછી એવાં પરીણામ ઉપર આવીઆ કે હાથની ઘંટીથી ધરમાંજ ઝીણો આંટો તથા ઉપર જણાવેલો નાસ્તા માટેનો ખોરાક તૈયાર કરી શકાય છે. ઘઉંને ધરમાં દલવા અગાઉ-પહેલે ધોધ (ધોએલું પાણી સ્વચ્છ જણાય ત્યાંસુધી એટલે જેથી ત્રણ વખત ઘઉંને ધોવા જોઇએ) એક કપડાં ઉપર નાંખી સુકવવા જોઇએ.

દલીઆ અગાઉના અનાજના (ઘઉંના) સઘલાં પુષ્ટિકારક તત્વો, તુરતનો દલેલો તાજો આંટો ધરાવે છે. આ જાતનો આંટો, બજારમાં વેચાતા સામાન્ય ખોરાક કરતાં અને બજાર (ભુસું કાઢી નાંખેલા અને ભેલસેલ કીધેલા) ઘઉંના આંટા કરતાં સારીરીતે ઝાડો લાવનાર છે. અનાજના ખોરાકમાં આ તાજો ધરનો દલેલો આંટો, ખનીજ પદાર્થો તથા શરીર વધારવાના અને તેને નિયમીત રીતે ચલાવવાના પદાર્થોનું ઘણું ફાંકડું તત્વ ધરાવે છે.

ઘઉંની રોટલી કેમ બનાવવી ?

આખા ઘઉં લાવી તેને ચુટી (કચર-કાંકરા વિગેરે કાઢી નાખી) તેનો જેમ બને તેમ જડો આંટો (લોટ) દલાવવો. જેમ જડો આંટો હશે તેમ રોટલી મીઠી લાગશે. ઘણો બારીક આંટો પીસાવાથી અંદરના અસરકારક પદાર્થો બહાર જાય છે. પછી તે આંટામાંથી ભુસું અથવા થુલું બીલકુલ કાઢી નાખશો નહીં પણ ભુસાં અથવા થુલાં સાથનીજ રોટલી બનાવો. પણ તેમાં દરદી માટે શરૂઆતમાં મીઠું અને ઘી નાંખશો નહીં. જે તે વગર નહોંજ ખાઈ શકાય તો ઘણુંજ થોડું ઘી અને ઘણુંજ ઓધું મીઠું નાખવું. ત્યારપછી જે બની શકે તો કાદવનાં વાસણ (ઠીકરું અથવા તવો) ઉપર ધીમા અંગારથી ભુંજો. જે કાદવનું વાસણ નહોંજ મલે તો લોખંડનું વાસણ પણ ચાલશે. એટલી સંભાલ રાખવાની જરૂર છે કે રોટલી બહાર ન જાય તેમજ કાચી પણ ન રહે. આ જાતની ભુંજેલી રોટલી બહુ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. ભુસાં સાથની રોટલી ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. તે ઉપરાંત ભુસું, મોલ્ટ (malt) વિગેરે ઘણા અગત્યના ભાગો ધરાવે છે જેથી શરીરને અચ્છી તાકાત આવે છે.

કાચો ખોરાક.

કેટલાકે કાચો ખોરાક લેવા બીઠે છે. કાચા ખોરાકથી diarrhoea-અધામણ વિગેરે ઝાડાનાં દરદોની ધાસ્તી રાખે છે. પણ તેમાં કશું વળુદ નથી. જેઓના દાંત મજબૂત હોય તેઓ જે કાચા મસુર, ઘઉં વિગેરે કઠોલ અને અનાજ સારી રીતે ચાવીને ખાય તો તે સહેલધથી પચી શકે છે. અલબત્ત આ કાચો ખોરાક ચાવવાથી શરૂઆતમાં આખું મોઢું (દાંત, ટાલવું

જડખું વિગેરે) મજબુત દુઃખે છે, પણ ટેવ પડતાં તે સધલા ભાગે મજબુત બને છે. અને સહેલધથી પછી ચાવી શકાય છે. તેથી દાંત વધુ મજબુત થાય છે. કાચો ખોરાક ચાવતાં વધુ વખત લાગે છે જેથી થુંકનો જઠો સારો પેદા થાય છે. તેથી કાચો ખોરાક, રાંધેલા-પકાવેલા કરતાં વધુ સહેલધથી પચાવી શકાય છે. તાંખોટાં, બીંડા, કાકરી, દોઢી, ગાજર, બીટરૂટ એવી તરકારી ફરફસ અને કેટલાંવાલાં ફલો, ઘઉં અને મસુર જેવો કઠોલ અને અનાજ ઘણી સહેલધથી કાચી હાલતમાંજ ખાધ શકાય છે, પણ તે ચાવી ચાવીને મોઢાંમાં નરમ પાડીને તેનો બનાવી આવો જોઈએ નહિં તો diarrhoea-અધામણુ વિગેરે થવાનો સંભવ રહેછે. આ જાતનો ખોરાક પકાવેલા ખોરાક કરતાં ઘણો ઓછો ખવાય છે. અલબત્ત જેઓના દાંત મજબુત ન હોય અથવા પડી ગયા હોય તેઓને પકાવેલો ખોરાકજ માફક આવી શકશે.

ફરફસ.

ફરફસ માણસ જાત માટે સુંદર ખોરાક છે. તે નખલાં અને જોરાવર, તંદુરસ્ત અને બીન તંદુરસ્ત, નાનાં બચાં અને ઘરડાં માણસો માટે ઘણાજ ઉપયોગી અને પુષ્ટીકારક ખોરાક છે. એકું કહેવામાં આવે છે કે ઘણા આગલના જમાનામાં લોકો ફક્ત ફરફસ ઉપર જીવતાં. પણ જેમ જેમ આ સુંદર ખોરાકની ઘટ, દુકાલ વિગેરેથી થતી ગધ તેમ તેમ માણસો બીજા ખોરાક ઉપર ઢલતાં ગયાં. આગલના જરથોસ્તી ઇરાનીઓ પણ ફક્ત ફરફસનોજ ખોરાક લેતા જેથી તેઓનાં શરીર એટલાં તો મજબુત રહેતાં કે વારંવાર તેઓને પોતાનાં શરીરમાંથી લોહીનો જઠો ઓછો કરાવવો પડતો, એમ કહેવામાં આવે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે લુના મરડા (chronic dysentery) થી પીડાતા કેટલાક લડવઘ્યાઓને અમેરીકામાં પાકેલાં પીચીસ, ખોરાક તરીકે મોટા પ્રમાણમાં આપવાથી તેઓ ઝડપથી સારા થયા હતા.

એકલી ફરટસથી કદીપણ અજીરણ થતું નથી સિવાય કે તે બીજી ચીજો સાથે ખાવામાં આવી હોય.

રાતનું ખાણું ખાધા પછી ફરટસ લેવાથી અજીરણ થાય છે. એ ધખારો બીલકુલ ખોટો છે.

ફરટસને ખાંડ, મલઈ, રોટલી, માખણ, કેક અને પાઈનાં ભોગાં ખાણાં સાથે લેવાથી રાત્રે સ્વપનાં આવે છે અને સવારે મોઢાંનો સ્વાદ ખરાબ થાય છે.

શરૂઆતમાં એક દરદીએ કેલાં, પપાઈ અને કેરી જેવી માવાદાર (pulpy) ફરટસ વાપડવી નહિ. પણ દરેકે પોતાનાં ગળવાંની ગુંબસ પ્રમાણે રસવાલી ફરટસ વાપડવી. જેવી કે સંતરા, મોસંબી દાડમ, દરાખ, સપરચંદ, તરબુચ, પીચીઝ વિગેરે વાપડવું. તેમજ શરૂઆતનાં દરદીએ સુકો મેવો (બદામ, અખરોટ વિગેરે) ન વાપડવો. કારણ તે પચાવવું મુશ્કેલ પડે છે.

મીઠી પીશાબવાલાં દરદીએ શેરડી, તરબુચ વિગેરે મીઠાસવાલી ફરટ કોઈપણ સંજોગ વચ્ચે ન વાપડવી. પણ acid fruits-ખતાસવાળી ફરટસ જેવી કે સંતરા, મોસંબી, ખાતાં લીંચુ એવું વાપડવું.

ફરટસ ઘણીજ સહેલધથી પચી શકે છે. તેથી તેનું થોડા વખતમાંજ શરીરમાં લોહી બને છે. ફરટસ ફક્ત તરસજ નથી મટાડતી પણ શરીરને કૌવત આપે છે અને વલી બીજા ખોરાકને પચાવવામાં મદદગાર થઈ પડે છે.

ફરટસમાં રહેતી એસીડ, શરીરમાંનાં લગભગ સઘણાં જંતુઓ (germs) નો નાશ કરે છે. ટાઇફોઇડ ફીવર, કોલેરા અને બીજાં દરદોનાં જંતુઓને તે તુરતજ મારી નાંખે છે. લીંબુ અને ખાતાં સપરચંદનો રસ જંતુઓને લગભગ તુરતજ મારી નાખે છે. જેમ સુરજનો તડકો ગલીચીને દુર રાખે છે તેમ ફરટસ અંદરના સંચાઓને સાફ રાખે છે. એસીડ ફરટસ શરીરમાં ઘણો ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે. તે ગુરદાને પોતાનું કામ બજાવવામાં મદદ કરી શરીરમાંનું ઝેર બહાર કાઢે છે અને એ રીતે હોજરી અને આંતરડાને સાફ-disinfect કરે છે.

હોજરીનાં દરદવાલાંઓએ અથવા જેઓની પાચન શક્તિ નબલી હોય તેઓએ એકદમ પાકેલી ફરટસ ન લેતાં થોડી કાચી ફરટસનો ઉપયોગ શરૂઆતમાં થોડો વખત સુધી ચાલુ રાખવો જોઈએ.

જેઓ પુરતા જથામાં લીલી ફરટસ ખાય છે તેઓને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણ ફરટસનો રસજ પાણીની ગરજ પુરી પાડે છે.

તાજી ફરટ ઘણી ખાતી હોય અને ન ખાઈ શકાય તો સુકી-દરાખ, અંજીર અને જમરખ વિગેરે સાથે ભેલી ખાવાથી તે સહેલધથી ખાઈ શકાય છે.

ફરટસનો રસ.

લગભગ દરેક દરદમાં ફરટનો રસ કામ આવે છે. જ્યારે એક દરદી કંઈપણ નકર ખોરાક નથી લઈ શકતો ત્યારે આ ફરટનો રસ ઘણું ઉપયોગી કામ બનવે છે. તે દરદીની તરસ મટાડી, શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરી, દરદનું જોર બાણે કે નરમ પાડી, શરીરને નટકાવી રાખે છે. ઝાડાને લગતું કોઈપણ દરદ (મરડો, કોલેરા વિગેરે) ઉપર આખાં લીંબુનો રસ કાઢી તે પી જવો જોઈએ. એ રીતે દીવસમાં ત્રણ વખત આપવું, અને જે થી ત્રણ દીવસ આ ચાલુ રાખવું. તે ઉપરાંત ખોરાકમાં બીજી ચીજ ન આપતાં ફરટસ આપવી પણ છુંછો ખાઈ જવો નહીં. ફક્ત રસજ ગલવો. આ વખતે કેલાં, પપાંઉં જેવી માવાદાર ફરટસ વાપડવી નહીં. ઘણીજ પાકેલી ફરટસ ખાવા કરતાં થોડીક અરધ કાચી (અથવા કાચરી) ફરટસ ખાધેલી સારી છે. દરેક તાવમાં ખોરાક તરીકે ફક્ત ફરટસજ વાપડવામાં આવે તો ઘણી સારી છે. કારણ નબલી પાચનશક્તિને લીધે જ્યારે એક દરદી ખોરાક પચાવી શકતો નથી ત્યારે આ ફરટનો રસ સહેલધથી પચાવી શકાય છે.

ફરટને પણ ચાવી ચાવીને ખાવાનીજ ટેવ રાખવી.

નાનાં બચાંને પણ ફરટનો રસ ઘણીજ સહેલધથી આપી શકાય છે પણ તેઓ માટે એસીડ ફરટસ ન વાપડતાં મીઠી ફરટસ વાપડવી.

ફરટસ જે ખાણાંની વચમાં એટલે બપોર અને રાતનાં ખાણાંના વચ્ચેના વખતમાં લેવી નહીં. પણ ખાણાં વખતેજ લેવી.

જેઓની પાચનશક્તી નબળી હોય તેઓએ ફર્ટસ અને તર-કારી સાથે ન લેવી.

ચેરીઝ કંઈ ઓછી પુષ્ટીકારક ફર્ટ નથી અને તે પીચ કરતાં ડબલ પુષ્ટીકારક છે. પણ તે સારી રીતે ચાવી ખાવું જોઈએ.

લગભગ બીજી કોઈપણ ફર્ટસ કરતાં સ્ટ્રોબેરી લોખંડનો મોટો ભાગ ધરાવે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે સ્વીટઝરલેન્ડ અને યુરોપના કેટલાક ભાગોમાં, દરખ, સપરચંદ કે પીચ અને બીજી તરેહવાર ફર્ટસથી દરદો સારાં કરવામાં આવે છે. કેલીફોર્નિયા, ઓહીઓ અને અમેરીકાના બીજા ભાગોમાં પણ તેમ કરવામાં આવે છે.

ડોઝ કેલગ કહે છે કે જડાપણું, પીતવિકાર અને અજીરણના કેસમાં ફક્ત ફર્ટસ વાપડવામાં આવતી. જડાપણાંમાં ત્રણથી ચાર દીવસ ફક્ત ફર્ટસ લેવાથી કંઈપણ બેચેની વગર, મોટા પ્રમાણમાં તે માણસનું માંસ ઘટી જાય છે. એવા શખ્સે મોટો ભાગ ફર્ટસ નો ખોરાક રાખવો અને ફક્ત બપોરે બીજો ખોરાક લેવો. ફર્ટસ પેટથી ભરે છે અને વધી જુઠી (ઘણી લાગતી) ભૂખને નરમ પાડે છે. એવા કેસમાં મીઠી ફર્ટસ કરતાં એસીડ ફર્ટસ વધુ પસંદ કરવા જોગ છે.

કોટલાંવાલાં ફલો-nuts.

કોટલાંવાલાં (કોટલાં સાયનાં) ફલની વખાણ ગાવી તે એક સહેલું કામ નથી. કારણકે કોટલાંવાલાં પ્રલ જોવો પુષ્ટીકારક અને સહેલધથી

પચી શકે તેવો ખોરાક, કુદરતે માણસ જાત તથા ખીજાં પ્રાણીઓ માટે ઉત્પન્ન કરીધો છે. કોટલાંવાલાં ફલો અને અનાજ, સાથે લેવામાં વાંધો નથી. કોટલાંવાલાં ફલો અને ફરફતો ખોરાક ધણીજ સહેલધથી શરીરમાં ખીજાં તત્વો સાથે મલી જાય છે. જેઓ માંસનો ખોરાક તજી દે તેઓને એ ફલો આશીષ સમાન છે. કારણ તે ચરખીનો અચ્છો જથ્થો પુગો પાડે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે કોટલાંવાલાં ફલો, માંસની (ગોસની) તરેહવાર વાણી (જુદી જુદી dishes) નો મજબુત હરીફ છે. એક રતલ બદામમાંનું આમણુ મીન beefsteak ના દોઢ રતલની ગરજ સારે છે. તે ઉપરાંત એક રતલ માખણુ કરતાં ૩ જેટલી વધારે ચરખી ધરાવે છે.

કોટલાંવાલાં ફલો પચતાં નથી એવો ધખારો એ કારણોને આભારી છે. એક તો તેઓને અચોક્કસ વખતે ખાવાને લીધે (એટલે એ ખાણાંની વચ્ચે વધારાના ખોરાક તરીકે લેવાથી) અથવા ખીજો ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે (પેટ ભરીને) લેવા પછી આ ફલો લેવાથી અને ખીજું તો તેઓને બરોબર રીતે ચાવીને ન ખાવાથી આ ફલો પચતાં નથી. પણ જો જેઓને સારી રીતે ચાવીને ખાવામાં આવે તો કંઈપણ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

હાલમાં મલતાં અસ્વચ્છ ઘીને બદલે જો નાલીએરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ખચીત તે સસતાં અને વલી પુષ્ટીકારક થઈ પડે છે. અલબત્ત જો નાલીએર પચવામાં મુશ્કેલ પડતું હોય તો તેનું દુધ અને મલાઈ બનાવીને વાપડવી અને છુંછો કાઢી નાખવો. ઠાંસાવાલાંઓએ નાલીએરના ટુકડા ખાવા નહીં કારણ તેથી ગણું ખખરે છે.

કાટલાંવાલાં ફ્લોમાંથી દુધ અચ્છું અને છે. તે દુધમાંથી મલાઇ, માખણ વિગેરે પણ બનાવી શકાય છે જે જંતુઓ વિનાનું સ્વચ્છ હોય છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે ખાઇ અને ટાઇફોઇડનાં જંતુઓ ધરાવતાં, જનાવરોનાં દુધમાંથી બનાવેલાં માખણમાં કાટલાંક અઠવાડીયાં સુધી એ જંતુઓ રહે છે.

ફક્ત ૪૩૮૯ અને કાટલાંવાલાં ફ્લોનો એકલો ખોરાક તે બહેસ્તી ખોરાક છે, પણ અફસોસ કે તેવો ખોરાક દરેક માણસને લેવો પરવડતો નથી. બગીચાઓમાં અને ઘરોમાં સુંદર શોભાનાં ખાલી ઝાડોથી જમીન શોભાવવા કરતાં આ કાટલાંવાલાં ફ્લોના રોપાઓથી વાડીઓ, ખેતરો, અને બગીચાઓ ભરી નાખવા બેઠાએ. તોજ આ નમુનેદાર ખોરાક સસ્તો મલી શકે.

દુધ.

જો કે દુધ એક સુંદર પીણું છે પણ હાલમાં વધુ કીંમત આપવા છતાં પણ ચોખ્ખું મલી શકતું નથી. cream separator-દુધમાંથી મલાઇ છુટી કરવાના સંચાવડે દુધમાંથી કસ-મલાઇ કાઢી લેવામાં આવે છે અને આ બીન પુષ્ટીકારક દુધ ડેરીઓમાંથી મોટી કીંમતેજ વેચાય છે જે દુધ શરીરને નુકસાનકારક કલી શકાય. દુધ વેચનારાઓનાં વાસણમાં નજર કરશું તો ઘણી વેલા ખુલી નજરે કચરાંવાલું અને જીવડાંવાલું દેખાય છે. તેમાં પાણી તેમજ બીજી ચીજો ભેલવામાં આવે છે, અને તેથી હજારો બચાંઓ દુનિયામાં મરણ પામે છે, અને સેંકડો શખ્સો આવાં દુધને લીધે અસુખાકારી ભોગવે છે. આ જાતનું મલતું દુધ તો ઉકાલીનેજ પીવામાં ફાયદો છે, પણ જો તાજું-તરતનું તંદુરસ્ત ગાયનું

દોહવેલું દુધ હોય અને તે જો ગરમ કર્યા વિના ઉપયોગમાં લીધું હોય તો હરકત નથી. પણ એક તંદુરસ્ત ગાયને ઓલખવી મુશ્કેલ છે. કારણ જે ગાય મજબુત અથવા તંદુરસ્ત જણાતી તેને ખારીકીથી તપાસતાં ખમ્મ જેવાં દરદથી પીડાતી માલમ પડી છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ જનાવરનું દુધ, ખયાઓ ન પચાવી શકવાથી હજારોની સંખ્યામાં મરણ પામે છે અને વલી હજારો મોટાં માણસો પણ જનાવરોનાં દુધથી હેરાન થાય છે. જે દુધ, પીત, માથાનો દુખાવો, જીભ ઉપરનો ઠડો, આડાની કમજબીયાત, flatulence-ફ્લેટ્યુલન્સ અને ખીજ ઘણી હરકતો ઉત્પન્ન કરે છે કે જે દુધમાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ હોય છે. જે દુધ હોજરીમાં કોહવાટ ઉત્પન્ન કરે છે.

એકવેલા અમેરીકામાં દુધનું ટીપું તપાસતાં તેમાં ૧૬,૦૦૦ જંતુઓ માલમ પડ્યાં હતાં. જ્યારે એક ખીજ તપાસનારને ફક્ત એક ટીપાંમાંજ, તે કરતાં પણ ઘણીજ મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ માલમ પડ્યાં હતાં. આ જંતુઓ ખરી રીતે જીવલેણ નથી છતાં તે શરીરમાં કોહી ઝેર ઉત્પન્ન કરી તે શરીરમાં દાખલ થવાથી માથાનો દુખાવો, સુસ્તી અને તરેહવાર અણગમો ઉપજાવનારી નિશાનીઓને જનમ આપે છે. તેથીજ આ જાતનાં દુધ સાથે લીધેલા ખીજ ખોરાકની પણ કીંમત ઓછી કરી નાખે છે અને તેથી તરેહવાર આકારમાં જીનું અજીરણું દરદ ઉભું કરે છે. આ જાતનાં દુધનાં સાધણથી, માણસનાં શરીરમાં, જનાવરો જે ટાઇફોઇડ ફીવર, ડીફ્થેરીઆ, કોલેરા ટ્યુબરક્યુલોસીસ અને ખીજ દરદો ધરાવે છે, તે દાખલ થાય છે.

આગલ જોયું તેમ એક ગાય, અછરણ અથવા ઉપર જ-
ણાવ્યાં તેવાં દરદોથી પીડાયછે કે નહિ તે ખુલી રીતે જાણી
શકાતું નથી. તેવાં દરદોવાલી ગાયનું અસ્વચ્છ દુધ પીધાથી બચાં
ઓની કેવી દુરદશા થાય છે ! જ્યારે આ રોગીષ્ટ જનાવરો તરફથી
ચોખ્ખાં દુધની ખાત્રી રહેતી નથી ત્યારે આવાં જોખમ ભરેલાં
દુધનો ઉપયોગ કરવા કરતાં બદામ, પસ્તાં કે અખરોટ
વિગેરે કાટલાંવાલાં ફ્લોને બારીક છુંદી તેમાં પાણી નાંખી બનાવેલાં
દુધનો ઉપયોગ કરવો. આ રીતે બનાવેલું, ધણુજ તાજું, સ્વચ્છ,
સહીસલામત, પચવામાં સહેલું અને વલી પુષ્ટીકારક દુધ લગભગ
કોઇપણ જનાવર પાસેથી હાલમાં મેલવવાની આશા રાખી શકાય
નહીં. આ રીતે બનાવેલાં દુધમાંથી તૃષ્ણાર કીધેલી મલાઇ અને
માખણ પણ વધારે અસરકારક છે. જેઓ જનાવરનું દુધ અને
તેમાંની બનાવટ પચાવી શકતાં નથી તેઓ સહેલધથી આ જાતનું
દુધ પચાવી શકે છે. સૌથી વધારે નાજુક હોજરીવાલું માણસ પણ
બદામનું દુધ સહેલધથી પચાવી શકે છે. તે બચાંને આશીરવાદ
સમાન છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે જનાવરોનાં દુધની માણસ
જાતને ખાસ જરૂર નથી. ખાસ કરીને ઉપર જણાવેલાં
દરદવાલાંઓએ તો જનાવરનું દુધ ખીલકુલ વાપડવું નહીં
જોઇએ.

દુધને ઉકાલીને જે મલાઇ તેમાંથી કાઢવામાં આવે છે તે
પચવામાં મુશ્કેલ છે. પણ એક મોટાં પહોલાં વાસણમાં દુધ રહેવા
દઇ તે ઉપર જે કુદરતી પતરી બાજે છે, તે હાથે ઉપરથી કાઢી
બેવામાં આવે, તે મલાઇ પચવામાં ધણી સહેલી છે.

પનીર.

ખાસ કરીને, પનીરને ખરેખર આપણી ટેખલ ઉપરથી દુરજ રાખવું જોઈએ. જેમાં સેંકડોની સંખ્યામાં જંતુઓ રહે છે. દીન માંનાં ઘણાં જ જીવો પનીર (જીવું પનીર લોકો વધુ પસંદ કરે છે) નો એક ટુકડો ખાવો ને ઝેરનો ટુકડો ખાવો બરાબર છે. માણસ જાતની શુદ્ધિ કેટલી હીન થઈ ગઈ છે કે કાહેલાં પનીરમાંથી ખરાબ ગંધ (વાસ) નીકલેછે તોપણ તે ખુશીથી ખાવામાં આવે છે !

માંસ-ગોસનો ખોરાક.

માણસ જાત માંસ ખાવાને સરજાયલું નથી. એમ બાહોશ વિદ્વાનો તથા ધર્મોએ સાબેત કરી આપ્યું છે. હિંદુ, પારસી, મુસલમાન, ક્રીશ્ચીઅન વિગેરે ધર્મો દયા ઉપર રચાયેલા છે. અને જે ધરમ દયા ઉપર રચાયેલો હોય, તે કદીપણ, એક જનાવર કે જે માણસ જાતનાં જેવાંજ organism આંખ, નાક, કાંન, ફેફસાં, હાટ વિગેરે ધરાવે છે. તેવાં જનાવરોને મારી નાખવા કદીપણ ફરમાવી શકે નહીં. એમ એક ઘણાંજ સાદી અકલ ધરાવતો માણસ પણ કહી શકે.

વિદ્વાનોએ એટલું તો સાબેત કર્યું છે કે ગોરીલા, ઉરાંગ ઉટાંગ વિગેરે વાંદરાના અને માણસ જાતના દાંતો એક સરખા છે. ગોરીલાને ફલફલાદી ખાવા કાળે કુદરતે જે જાતના દાંતોની અક્ષેસ કરી છે તેજ જાતના દાંતો, માણસ જાત ધરાવે છે કે જેમાં અકલ છે અને જનાવરો કરતાં વધુ સારી રીતે ખરું ખોટું સમજી શકે છે, તેજ દાંતો માટે માંસનો ખોરાક સરજાયેલો હોય

એ બનવા ભેગ છે! માણસ જાતની જીભ પણ નરમ અને ખરખર ચડી નહીં એવી છે જે વાંદરાની જીભને મક્કતી છે જેઓ ફલ-ફલાદી ખાનારા છે. ત્યારે શું તેજ જાતની માણસ જાતની જીભ માટે માંસનો ખોરાક કુદરત સરજે એ બનવા ભેગ છે!

એવું કહેવામાં આવે છે કે આગલના જમાનામાં, હાલમાં માંસાહારી કહેવાતાં જનાવરો (વાઘ વડે વિજેરે) પણ ફલફલાદીજ ખાતાં હતાં. પણ જેમ જેમ દુકાલ વધતો ગયો અને આવી ચીજોની અછત જણાતી ગઈ. તેમ તેમ એવાં શડી ખાનારાં જનાવરો, પેટનો ખાડો પુરવા કાળે, બીજાં નાનાં જનાવરો ઉપર આસરો રાખતાં થયાં. પણ હાલમાં તેવાં જનાવરોની નકલ, માણસ જાત કરે છે. પણ તેવાં જનાવરોની હોજરી અને માણસ જાતની હોજરી, આવો માંસનો ખોરાક પચાવવાને, એક સરખી લાયકાતવાલી નથી.

કુતરાઓને કાટલાંવાલાં ફલોને ભાંગી તેમાંથી ફલ ખાતાં, વિદ્વાનોને ઘણા આનંદી માલમ પડ્યા છે. શીકારીઓને માલમ પડ્યું છે કે તેઓ જે શીકારી કુતરા રાખે છે, તેમાં જે એક કુતરાને માંસનો ખોરાક અને બીજાને ભાજી તરકારીનો-માંસ વગરનો ખોરાક આપવામાં આવતો, તો માંસ ખાનારો કુતરો, શીકાર પકડવામાં, સુંઘવાની શક્તિમાં અને બીજી રીતે, વગર માંસ ખાનારા કરતાં, ઘણાજ ઓછા ગુણો ધરાવતો માલમ પડતો.

ડો. કેલગે એક વડે અને ઘેટાંને પાળ્યું. ઘેટાં સાથે વડેને પણ કાટલાંવાલાં ફલો અને અનાજનો ખોરાક આપ્યો, જે સહેલછથી તે વડે ખાતું અને ઘેટાં જેવીજ નરમ ખાસીઅતો ધરાવતું હતું.

ડોઁ કેલગ કહે છે કે લોકોમાં એક માનીતો વિચાર છે કે મજબુત muscles-સ્નાયુઓ જે જોધતાં હોય તો જનાવરનું માંસ તો ખાવું જ જોઈએ. પણ તે એક મોટી ભૂલ છે. આ એક માણસ ખઉ માણસોના જેવા જંગલી વિચારો છે.

ભાજી તરકારી અને કઠોલ તથા અનાજ ખાવામાં કુદરતી ફાયદો એ છે કે એક રોપો, પાણી, મટી અને હવાનાં તત્વોથી નવું જ જોડાણ કરે છે, જે જોડાણથી રોપામાં energy-શક્તિ ભેગી થાય છે. જે શરીરને તેજસ્વી ગુણોથી ભરપુર કરી નાંખે છે. આવી શક્તિ માંસના ખોરાકમાં હોતી નથી. કારણકે માંસમાં, પેલાં કુદરતી તત્વો, ભેગાં કરવાની શક્તિ નથી. કારણકે આ કુદરતી તત્વો, એક રોપો પોતે ભેગો કરી શરીરને આપે છે. જ્યારે જનાવરને પોતાને એ કુદરતી તત્વોની જરૂર પડે છે અને તે આહાર કરી જાય છે. જ્યારે આ જનાવરનું માંસ, શરીરના ભાગોને આ કુદરતી તત્વો, પુષ્ટી આપવામાં મદદ કરી શકતાં નથી તેથી એ માંસનો ખોરાક ખાવો નકામો-વ્યર્થ છે.

ભાજી તરકારી energy-શક્તિ ભેગી કરે છે જ્યારે પ્રાણીઓ energy-શક્તિ વાપડી નાંખે છે.

વેજીટેબલ આલ્બ્યુમન (vegetable albumen) એ ભેગો કીધેલો ખોરાક છે જ્યારે animal albumen-પ્રાણીઓનું આલ્બ્યુમન વાપડી નાખેલો ખોરાક છે.

કોઈપણ રીતે એક તંદુરસ્ત માંસનો ટુકડો લેવામાં આવશે તોપણ યુરીક એસીડ જેવું જેર તે ધરાવતો જ હશે જે જાણીતાં રૂમેટીઝમ વિગેરે દરદોને જનમ આપે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે જ્યારે એક જનાવર જીવતી હાલતમાં હોય છે ત્યારે યુરીક એસીડ અને બીજી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં વિગેરે સંચાઓમાંથી નીકળી જાય છે. પણ તેનાં મરણ પછી, જે ખોરાક શરીર સાથે મલી જાય તેવી હાલતમાં હોય તે ખોરાક-માંથી, હાર્ટ બંધ પડવાથી ઉત્પન્ન થતી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં, વિગેરે, બહાર નહીં કાઢતાં હોવાથી તે શરીરમાંજ-માંસમાંજ રહે છે. એ રીતે તે ગેસ, માંસને ઝેરી બનાવે છે, તેથી માણસ જાતને માંસ ખાવું નાલાયક છે.

એટલી બાબત ઉપરથી ખુલું થાય છે કે, મરણ પામેલાં જનાવરનાં માંસમાં એ રીતે ભેગો થયેલો કચરો (ઝેર), શરીરમાં વધાર્યા સિવાય માંસ ખાઈ શકાતું નથી. જેમ જેમ માણસનાં શરીરમાં એ કચરો ભેગો થતો જાય છે તેમ તેમ તેનું શરીર નબળું થતું જાય છે. તેથી તે દરદો સામે ટકી શકતું નથી અને આખરે તેનું પરીણામ બુઢાપા અને મોતમાં આવે છે.

એટલું તો ખરું છે કે માંસના રસ અને માસમાં થતાં ઉપર જણાવ્યાં તેવાં ઝેરો (કચરો) કાઢવાથી, લોહીમાં રહેતાં white cells સફેદ સેલઝ જે જંતુઓને મારી નાખે છે, તે જંતુઓનો નાશ કરવામાં તે cells-સેલઝને અશક્તિવાન બનાવે છે.

“Lessons on Clinical Surgery” માં Paget નામનો શખ્સ જણાવે છે કે ઈંગ્લેન્ડનાં શહેરોમાં, ગામડાંઓના કેસો સાથે સરખાવતાં, ઓપરેશનથી નીપજતાં મરણનું મોટું પ્રમાણ, ઘણા ગોસ-માંસના ખોરાક ઉપર શહેરીઓ જીવતા હોવાને આભારી છે.

ચીકાગોના એક ઓરીસરે એક વેલા જાહેર ક્યું હતું કે જો રોગીષ્ટ 'માંસ સઘલું' નાખી દેવામાં આવે તો ચીકાગોમાં એક રતલ માંસની કીંમત રૂ. ૩-૨૫૫. થાય. એટલાજ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે માણસ જાત, રોજનું કેટલું રોગીષ્ટ માંસ પોતાનાં શરીરમાં દાખલ કરી, દરદોની ઉત્પત્તી કરી, શરીરનો નાશ કરી નાખે છે !

માંસમાં રહેતાં ઝેરી તત્વો કોઈક વેલા ધણા મજબુત બાંધા ના શખ્સોને પણ એકાએક ગંભીર હાલતમાં મેલી દે છે. એક વેલા અમેરીકામાં પશ્ચીમની લસ્કરી બરાખોમાં, માંસનો ખોરાક ખાધા પછી તુરંતજ મજબુત બાંધાના અને મજબુત હાટ ધરાવતા ૮૦ સેપાહો સખત માંદગીને બીજાણે પડ્યા અને ધણાઓ મોતમાંથી મુસીબતથી બચ્યા.

હાલમાં આપણે ધણાજ શખ્સો તરફથી, દાંતમાં પર થવાની અને દાંતની બીજ ફરીઆદો સમજાવે છીએ. તેનું મુખ્ય કારણ માંસ નો ખોરાક છે. જે દાંતોનો નાશ કરે છે. માંસના બીજા સાખાઓ (રજકણો), દાંતોમાં રહી, કોહી, દાંતનો નાશ કરે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે માંસ ખાતાંજ પહેલે તો દાંત બગડે છે પછી હોજરી અને આંતરડાંમાં તે ઝેર ઉત્પન્નવે છે. કે જે લોહીમાં દાખલ થાય છે. આ રીતે લોહીમાં દાખલ થવાથી શરીરના સઘલા ભાગોમાં દુખ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સઘલું જાણવા છતાં આપણે શા માટે માંસનો ખોરાકજ લેવો જોઈએ !

જેઓ આખો વખત બેસીને કામ કરનારા sedentary workers હોય તેઓ જો માંસનો ખોરાક લે, તો ખચીતજ તેઓ શરીરમાં, દરદો ધણા વધારો કરી મેલે છે.

યુરીક એસીડ અને તેના ખીજ ગોડીઆ પદાર્થો, કે જે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવા જોઈએ, તે માંસ ખાધાથી સાધાઓના નજદીકના ભાગોમાં જમાવ થાય છે અને રૂમેટીઝમ તથા ગાઉટનાં જાણીતાં દરદોને જનમ આપે છે.

પ્રખ્યાત અંગ્રેજ ડૉ. હેગ, આપણું ધ્યાન ખેંચે છે કે, શીકરાંના હુમલાઓ, લોહીમાં યુરીક એસીડનો વધારો થવાને આભારી છે, જેથી ભેજાંમાં લોહીના ફેરાવા-blood circulation ને હરકત થાય છે. એ ડૉ. હેગ અને ખીજ અનુભવીઓને માલમ પડ્યું છે કે માંસના ખોરાક સાથે, ગ્રાહ, કાશી, કોકો અને ખીજાં એવાં પીણાં, જે માંસનાં જેવાંજ લગભગ ઝેરી તત્ત્વો ધરાવે છે તે દુર કરવાથી, શીકરાં ઉપર કાણુ મેલવવાને, ઘણાંજ અસરકારક સાધણો છે, માટે અય માનવી ! તું શું આધારે માંસ ખાવામાં મચ્યો રહે છે ! શું તું એમ ધારે છે કે એક જીવતું જનાવર તો એક ચીજ છે કે એક પથરો છે કે એક લાકડી છે ? શું તું જનાવર કરતાં પણ ઉતરતા પ્રકારનો છે કે એક નિરદોષ જનાવરને મારી અથવા મરાવી, તેને કાપી, તેના ટુકડાઓ છીન છીન કરી તેને ખાઈ પણ જાય છે ! જેવી ઇંદ્રીઓ તું છે તેવીજ ઇંદ્રીઓ તેને પણ છે તો શા માટે તેનો આહાર કરવો જોઈએ ! જ્યારે તારાજ જેવી ઇંદ્રીઓ તે ધરાવે છે છતાં તેને મારી નાખી ખાઈ જવામાં આવે છે તો શા માટે તું પણ ખીજાં માણસને કાપી ખાઈ ન જતો ! તુંને તારાં જ્યાં જેટલાં વહાલાં છે તેટલાંજ તે આપણં જનાવરને પણ તેઓનાં જ્યાં વહાલાં છે. જ્યારે તેઓનાં જ્યાંને ખાવાનો હક તું ધરાવે છે તો તારાંજ જ્યાંને પણ મારી અથવા મરાવી, કાપી તેના ટુકડા છીન છીન કરી તેને

સ્વાદીષ્ટ પકવાન તરીકે શા માટે નથી ખાવામાં આવતું ! અરે પણ આટલું ફક્ત વાંચતાંજ તારી લાગણી દુખાય છે તો તે બાપડાં જનાવરોનાં બચાંને મારી નાખતાં, તેઓની લાગણી કેટલી ભારે ગળજનાક દુખાતી હશે ! અરે ! પણ આટલું જાણવા છતાંખી જો તેઓનાં બચાંને ખાવામાં આવે તો તું કેટલો આપ મતલબી, કેટલો મૂરખ, અને કેટલો પાપી કહેવાય !

અય ખીરાદર ! હિંદુસ્થાનના ઘણા લોકો હજી પણ ફક્ત ચોખા અને દાલ ઉપર જીવે છે, છતાં તેઓ ઘણાં મજબુત માલમ પડ્યાં છે. તેમજ ચીન અને સીઆમનાં કેટલાંક હજાર લોક, મુખ્ય કરીને ફરૂટસ, કાટલાંવાલાં ફ્લો અને જંગલની બીજ પેદા-યશ ઉપર જીવે છે. પેસીફીકનાં છુટાં જવાયાં ટાપુઓમાં અને વેસ્ટ ઇન્ડીઝ તથા મધ્ય અમેરીકામાં, નાલીએર, કેલાં, ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ લખે છે. પણ થોડી જંગલી જાતોજ માંસનો ખોરાક વાપડે છે. ત્યારે તેથી ગોસ-માંસ ખાનારાઓની કીંમત તે જંગલીઓના જેટલીજ ન કહેવાય ! અય વાંચનાર ! ફરૂટસ, કાટલાંવાલાં ફ્લો, કઠોલ તથા લાજી તરકારી અને બીજો અનાજ, માંસના ખોરાક કરતાં શરીરને દુખ આપીઆ વિના ઘણી સહેલધી પચી શકે છે. અને માણસ જાત માટે કુદરતે તેનો પુરતો જથ્થો આપ્યો છે છતાં શા માટે આપણે ઘાતકી બની, રોગીષ્ટ માંસનો ખોરાક વાપડવો જોઈએ !

ચાહે, કાફી.

ગરીબમાં ગરીબથી તે તવંગર સ્થિતીના લોકોની રોજની લ-ખોની સંખ્યામાં ચાહે, કાફી ખીનારાઓમાં ફક્ત થોડાંજ જાણતાં

હશે. કે તેમાં ચાહે કાશીમાં સેંકડે ૩ થી ૬ ટકા પ્રાણુધાતક—deadly એરો છે. જ્યારે એક માણસ, હમેશ મુજબ ચાહે કે કાશી નથી પીતો ત્યારે વધુ નરવસ (nervous) અને બેચેન થાય છે. તેજ બતાવેછે કે આ પીણામાં કેવાં તત્વો સમાયલાં છે. જ્યારે પાણી પીવાથી તેવું કશું થતું નથી. ચાહે, કાશી, પાચન શક્તિને નુકસાનકારક છે, જે માટે એક જર્મન physiologist જણાવે છે કે ચાહેના ઉપયોગથી ૩૩ ટકા જેટલી પાચન શક્તિ ઓછી થાય છે.

ચાહે, કાશીની ચાણુ ટેવ, તંબાકુ, તપકીર, દારૂ અને એવાંજ બીજાં જેરી તત્વોની ખાહેશ વધારે છે.

ચાહે, કાશીનાં પીણાં જે રીતે જણાય છે તે રીતે જોર આપનારાં નથી. તે શરીરને બહારથી કામચલાઉ જોર આપનાર દેખાય છે પણ ખરી રીતે તે શરીર પાસેથી તેની શક્તિ ઉપરાંત કામ લેનારાં અને એ રીતે શક્તિને જલદી ઠાકવી નાખનારાં પીણાં છે તે શરીરની કામ ચલાઉ જુડી તેજ બતાવે છે. ચાહે, કાશી, મસાલા અને સોસ વિગેરેથી, જે માણસની nerves—નર્વઝ stimulate અને irritate થયા કરતી હોય, તે શખ્સો નીતીવાન જોર ધરાવી શકતા નથી. તેઓ હવસ વિગેરે લાલચો ઉપર કાણુ રાખી શકતા નથી. તેથી તેઓ પોતાના અંતકરણના અવાજને ધીમે કરી નાખે છે. આ રીતે હાંલની હવસી અને બીજી અકુદરતી રીતલાંતો ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખોરાક અથવા પીણું ભેજાં અને nerves નર્વઝને irritate કરે છે, તેવો ખોરાક નાનાં બચાંઓ તરફથી લેવાથી ઘણીવેલા તેઓ અનીતીવાન બને છે

અને તેઓને ધણુમી નીતીવાન શીક્ષણ આપવા છતાં તે નીશ્ચલજ નીવડે છે તેથી આવાં પીણુઓથી બચાવોને દુર રાખવાં જોઈએ.

ચાહેની સાથે પાઉનો ટોસ્ટ લેવો તે unscientific સાયન્સથી ઉલટું અથવા અકલથી ઉલટું છે.

ચાહે, કાફી છોડી દેવાનો ઉપાય.

ચાહે, કાફી છોડી દેવાના ઉપાયમાં સુકો ખોરાક અને ફરટનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. માંસનો ખોરાક-સુપ વિગેરે, મસાલા છોડી દેવા જોઈએ જે nerves ડર્બને ઉસ્કેરે છે. તે ઉસ્કેરાત નરમ પાડવા કાજે ચાહે, કાફી, દારૂ જેવાં પીણુની તક્ષપ-આતુરતા થાય છે. આ પીણુ તજી દેવાથી નબલધ અથવા બેચેની જેવું જણાય તે દુર કરવા ગરમ અથવા થંડાં પાણીના બાથો વધુ અસરકારક થઈ પડે છે. જો આ પીણુથી હાટ ઉપર અસર થતી હોય તો હાટ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા મુકવા અને બરડાની ક-રોડનાં હાડકાંને ગરમ અને પછી થંડાં પાણીના કટકા મુકવા.

તાજગીને કૌવત આપનારું સુંદર પીણું.

એક કપ ગરમ પાણીમાં પાથી અરધાં લીંબુનો રસ નાખો અને તેમાં એક ચમચી ચોખ્ખું મધ નાખો જે બરોબર મેલવી પીવું. આ પીણું શક્તિ આપનારું, જંતુઓને મારનારું અને તરસ મટાડનારું અને શરીરને તાજગી બક્ષનારું ચોખ્ખું પીણું છે. ચાહે, કાફી કે દારૂને બદલે પીવાથી એ પીણું શરીરને તુકસાન કરતું નથી. નાનાં બચાંથી તે ઘરડાં માણસો સુધીનાં દરેક જાતનાં જીવજાતીઓ આ લહેજતદાર પીણું લે છે.

પાણી.

પાણી એ ક્રોધપણુ રીતે ખીન નુકસાનકારક કુદરતી પીણું છે. જેની કુદરતે માણસ જાત ઉપર અભયજ્ઞ જાતની બક્ષેસ કરી છે. પાણી પીવાથી શરીરનો કચરો દૂર થાય છે. અને અંદરના સંચા-ઓને સાફ રાખે છે. સવારે ચાહેને બદલે અને રાતે સુતી વખતે એકકું ગ્લાસ પાણી પીધું હોય તો ઝાડો સાફ આવે છે. પાણીથી શરીરની ગરમી ઝાડી થાય છે અને માદગી દરમીઆન તે આશીષ સમાન છે. પાણી પીવાનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ છુટથી કરવો જોઈએ, પણ અત્યંત જેઓ ફરિટસનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. તેઓને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી, કારણ તેઓને ફરિટસ માંથી જેટલા પ્રમાણમાં શરીરને પાણી જોઈએ છે, તેટલું મલી શકે છે. પણ જેઓ ફરિટસનો ઉપયોગ ન કરતાં હોય, તેઓએ સારા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઈએ. તોપણ એકી વખતે મોટા પ્રમાણ માં પીવું નહીં. એકી વખતે અરધું અથવા એક ગ્લાસ પાણી પીવું. એકી વખતે વધુ પાણી પીવાથી હોજરીમાં વધુ ભાર થાય છે જેથી તે મોટી થાય છે અને ઘણું નહીંને થોડે દરજ્જે હમે-શનું શરીરને નુકસાન પુગે છે.

શહેરી પાણી સ્વચ્છ મલવું મુશ્કેલ છે. તેથી તે ઉકાલીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જેઓને વારંવાર સલેખમ થતો હોય તેઓએ જરૂર પાણી ઉકાલીને પીવું. આ ઉકાલેલાં પાણીનો ઉપ-યોગ કરવાથી પગ ઉપર થતા સોજા અટકશે. ઉકાલેલું એટલે ગરમ ગરમ પાણી પીવું જોઈએ એવી ભતલજ્ઞ નથી. પણ પાણીને ગરમ કરી, કકરો પાડી, તેને સાધારણ થંડું કરી, (બરફ નાખ્યા વિનાનું) ગાલીને વાપડવું.

બરફ નાખેલાં પાણીથી તો દુરજ રહેવું જોઈએ. આ બરફનું પાણી તંદુરસ્તીને હાયદાકારક છે એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. કારણ આ જાતનું થંડું પાણી પચાવવામાં મુશ્કેલ છે.

દારૂ.

માણસ જાતનો કટામાં કટો શત્રુ અને હગનાર તે દારૂ છે કે જે દેવો (devils) નો આડતીઓ છે, કે જે માણસ જાતનાં સુખનો નાશ કરનાર છે, કે જે હજારો જીવડાઓનું નુકસાન કરતો આવીઓ છે અને હજીપણ કરે છે અને હવે પછી પણ કરશેજ. જેઓ તેના ભોગ થઈ પડે છે તેઓને એ દારૂ મોટી મોટી આશાઓ આપે છે. પ્રણ તે પોતાનું વચન કદાબી પાલતો નથી. એ, મઝાહ માટે વચન આપે છે. પણ ખરી મઝાહ, સુખ અને સંતોષ જે ગુણો ફક્ત sobriety અને uprightness થીજ મળે છે, તે આપવાને બદલે આ દારૂ ઘડી બે ઘડીનો સ્વાદ આપી નર્વઝ nerves ને ખોખરી કરી નાખી, ઘડી બે ઘડીની ખુશાલી પંથરાવી, ગંભીર ભૂલમાં ફેરવી નાખે છે. જે ભૂલથી આપણે ખખડી ગયલી જીંદગી, મીત્રાચારી ને ઘેરખારનો ખોહ, અકાલ મરણ, અપમાન અને કંગાલીઅતનાં પરીણામ જોઈએ છીએ.

દારૂ, ખોરાક પચાવવાની શક્તિનો નાશ કરનાર છે પણ તે શરીરનું પોષણ કરતો નથી. નર્વઝ (nerves) ને મંદ કરી નાખી (paralyse) દરદ દુર કરે છે, પણ તે દરદનાં મૂલને દુર કરતો નથી.

જો એક રોપામાં દારૂ નાખવામાં આવશે તો તે રોપો મરી

જશે. જે ચીજથી રોગાનો નાશ થતો હોય તે ચીજ માણુસના ઉપયોગ માટે નીરૂપયોગી છે એમ સમજવું જોઈએ.

જો સખત દારૂનો ફક્ત એક ચમચો બેથી ત્રણ મીનીટ મોઢાં માં રાખ્યો હોય તો સ્વાદની લાગણી મરી જશે. અને તે શખ્સ, મીઠી, ખાતી, ખારી અને કડવી ચીજોનો ટેસ્ટ પીછાણી શકશે નહીં. જો આટલા ટુંક સમયમાં ટેસ્ટની ચીજોનો નાશ કરે છે, તો શરીરમાં જવા પછી તેની અસર શું થતી હશે તેનો વાંચનારે જાણ કરવો જોઈએ છે.

જર્મનીનો ધણેજ પ્રખ્યાત એક કેમીસ્ટ, પ્રોફેસર બેરન લીએબીગ—Liebig કહે છે કે આપણે ગણીતની રીતે ચોક્કસપણે સાબેત કરશું કે છરીની અણી ઉપર જેટલો આંટો પડેલો હોય તે પાંચ મેઝરસ (દશ ક્વોર્ટર્સ) સૌથી સરસ બવેરીઅન (બીર) બીઅર કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક છે.

જેઓ ઘણા દારૂ પીનારાં છે તેઓની હોજરીમાં છીદ્રો ulcer પડે છે પણ તે બીનાથી તે શખ્સ અગ્નિથી રહે છે. કારણ તેની હોજરીની nerves નવજ એટલીતો paralyse લુલી થઈ ગયલી હોય છે કે તેની સાધારણ અસર તેને શરૂઆતમાં ખુલી જણાતી નથી. પણ વખત જતાં તેની ગંભીર અસર તેને માલમ પડે છે.

દારૂ પાચનશક્તિ ઉપર શું અસર કરે છે તે વીષે એડીનબરોના ડૉ. ફીગે (Figg) કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાય છે કે તેણે બે કુતરાઓને બુજેલાં માંસ (roast mutton) નો એક સરખો

જથો આપ્યો. જે પછી તેમાંના એક કુતરાની હોજરીમાં એક ટ્યુબ મારફતે સવા ઐસ અલકોહોલ દાખલ કીધો. પાંચ કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાખી તપાસ્યા. જેને દારૂ ન આપવામાં આપ્યો હતો તેનું ખાણું પૂરેપૂરું પાચન થયલું જણાયું. પણ જેને દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો તેના ખોરાકની પાચન થવાની ભાગ્યેજ શરૂઆત થઈ હતી.

૩૦ કેલગે ખુદ માણસ ઉપર કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાય છે કે વગર દારૂએ તે માણસ ઘણી સારી રીતે ખોરાક પચાવી શક્યો હતો. તેજ માણસને જે દીવસે દારૂ આપી ખોરાક આપવામાં આવતાં તેનો ખોરાક પચીઆ વગરનો માલમ પડ્યો હતો.

દારૂ પીનારાઓમાં મીઠી પીશાબનો રોગ ઘણોજ પ્રાણુધાતક નીવડે છે. તે લીવરની ખરાબીને આભારી છે.

સર બી. ડબ્લ્યુ. રીચરડસને દેખાડી આપ્યું છે કે દારૂ ખઈના રોગને અટકાવવાને બદલે ખરી રીતે જોતાં ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે પણ ઘણોજ પ્રાણુધાતક આકારમાં ઉત્પન્નવે છે. તે જણાવે છે કે દારૂની અસરથી થયેલો ખઈ, કંઈપણ સુધારો બતાવવાને બદલે ધીમેથી મકકમપણે અને ઘણીવેલા ઘણું જલદીથી મરણ નીપજવે છે. જો કે દારૂ પીનાર એવું ધારે છે કે તે તેને ફાંકડી શક્તિ આપે છે પણ તે માત્ર કલ્પનાજ છે.

૩૦ બ્રુન્ટન (Brunton) કહે છે કે દારૂનો સૌથી ઓછામાં ઓછો જથો પણ muscles સ્નાયુઓમાંથી જોર ખેંચી લે છે.

લનડનનો ડોઠ એડમન્ડસ જણાવે છે કે stimulant તેજ છે કે જે માણસમાંથી જોર લે છે.

થોડા દારૂ પીનારાઓએ એમ ન સમજવું કે તેઓ તેની ખરાબ અસરમાંથી બચી જશે. કારણકે તે માટે ડોઠ સ્મીથ કહે છે કે ગમે તેટલા નાના ડોઝમાં પણ, દારૂની ખરાબ અસર જોટલી ને તેટલીજ છે.

જો કે દારૂ, ફરફટસ, અનાજ જેવી ચીજોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. પણ તેની બનાવટથી ગુણુકારક તત્વોને અવગુણુકારક તત્વોમાં ફેરવી નાખે છે.

એવું જણાવવામાં આવે છે કે ઘણી પેટન્ટ દવાઓ alcohol અલકોહોલ ધરાવે છે જે ઘણીવેલા બીજી દવાઓ કરતાં પણ વધારે નુકસાનકારક હોય છે.

દારૂ અને પાણી વચ્ચે સરખામણી.

પાણી મીથું અને ઠંડક આપનાર છે. જ્યારે દારૂ ગરમ, પેટમાં સોર-અગન પાડનાર અને શરીરને ન માફક આવનાર પીણું છે. પાણી તાજગી બક્ષી તરસ સમાવે છે જ્યારે દારૂ તરસ વધારે છે. પાણી જોર શક્તિ અને જીંદગી આપનાર છે ત્યારે દારૂ તેથી ઉલટીજ અસર કરનાર પીણું છે.

અરકો.

અરકો પૂરેપૂરી નુકસાનકારક ચીજ છે. એક પણ પારસી ઘર

એવું ન હશે કે જ્યાં સરકાની ખાતલી ન હોય. આ સરકા કાંદાની કચુંબરમાં ભારોભાર નખાય છે તેમજ પાત્યા અને સોસમાં પણ તે નાખવાની કચાસ કરવામાં આવતી નથી. સરકા વગરનું અચાર તો જાણે ખાઇ શકાયજ નહીં. સરકા ગમે એટલા થોડા જથામાં પણ લેવામાં આવે તોપણ gastric juice ગેસ્ટ્રીક રસનું કામ ખંધ પાડે છે જે ખોરાક પચાવવામાં ઉપયોગી કાર્ય બજાવે છે. સરકા જંતુને વધારનારો છે એમ કહેવામાં આવે તો કચું ખોટું નથી. સરકાની દરેક જગ્યા લીંબુને આપવી જોઇએ. કારણ લીંબુ તંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે. તે જંતુઓનો નાશ કરે છે. તે રમે-ટીઝમ ગાઢિટવાલાં દરદ ઉપર પણ સહેલપથી લઇ શકાય છે. તે નાનાં ને મોટાંને એક સરખું ઉપયોગી છે. તેથી લીંબુને ઘરમાં વધાવી, સરકાને પહેલી ટકે હમેશની રખસદ આપવી જોઇએ છે.

કાંદો, લસન અને પાંઉં શરીરને તુકચાનકારક છે.

કાંદો હવસી છે.

તાડી.

તાડી જોકે ઝાડનો રસ છે. પણ કુદરતી દાકતરોની તે વિશ્વ જાય છે. કારણ તે પીધાથી શરીરમાં વધુ ferment-ઉભરાય છે. જે કે કુદરતી દાકતરોની ચોપડીમાં આ પીણું વિષે ઇસારો જોવામાં આવતો નથી કારણ યુરોપ અમેરીકામાં તાડીની જગ્યા ખીઅર વિગેરે લે છે. કારણ ત્યાં તાડી વિષે કોઈ જાણતું ન હોય એમ લાગે છે. કારણ એ લગભગ ગરમ મુલકની પેદાયશ છે. જે તાડી ચોખ્ખી અને તાજી મલતી હોય તે મધ્યમ રીતે પીધી હોય તો શરીરને ફાયદાકારક છે. સ્વચ્છ તાડી ધણું દરદો દૂર કરેછે. ઝાડાની

કબજાઆતમાં આ સુંદર પીણું ફાંકડો ભાગ ભજવે છે. હાંફણ અને શરૂઆતના ખર્ચ ઉપર એ ઉત્તમ પીણું છે. હાંફણ અને ખંધ જેવાં દરદ ઉપર તડકેજ ગરમ થયેલી તાડી સાંજે ત્રણથી ચાર વાગા સુધીમાં પીવી. જે ધરની બહાર જઈ ખેતરમાં પીવામાં આવે તો સુરજ અસ્ત પામે તે અગાઉ આવાં દરદીઓએ ધરમાં આવવું જોઈએ. આ તાડી પીધાથી આ દરદવાલાંઓને બલ્લગમ-કફ વધુ પ્રમાણમાં પડે છે પણ આ રીતે શરીરમાંથી કચરો નીકળી જઈ દરદીને થોડા વખતમાં ભારે ફાયદો થાય છે. કમલા તથા મરજ ઉપર ચોખી થંડી તાડી સારી છે મરડા ઉપર પીવાથી એકાદ બે ઝાડા મોટા પ્રમાણમાં આવે છે પણ પછી દરદીને શાંતી મળે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજો-બાથો લેવામાં આવે ત્યારે તાડી પીવી નહીં. તાડી સાથે માંસનો ખોરાક (કવાળ ભુજન વિગેરે) લેવાની ટેવ જૂંડી છે. સાદો ખોરાકજ લેવો વધુ સારો છે. ૩૬૫ દહાડા તાડી પીવી સારી નથી. વરસાદની રતુમાં તાડીનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો ન જોઈએ. નવેમ્બરથી મે મહીના સુધી ઘણી સહેલછથી તાડી પી શકાય છે. જે નવાં ખજુરાંની તાડી પીવામાં આવે છે તો ઝાડો છુટી જાય છે અને મરડા, અધામણ ઉપર નાખી દે છે.

લોહી.

શરીરમાં લોહીમાં રહેતાં white cells સફેદ સેલ્સ દરદો સામે અન્યથ રીતે લડત ચલાવી શરીરનું સુંદર રક્ષણ કરે છે. ચોખું લોહી દરદો સારાં કરવામાં ખાસ કરીતે ઘા રૂઝવવામાં એજ-મતી અસર કરે છે. ગડ ગુમડાંમાંથી વહેતી રસી તે કંઈજ નહીં

પણ એ white cells ની દરદવાલાં જંતુઓ સાથે લડતાં જે પોતાનો પુરેપુરો નાશ કરે છે તે છે. કારણ દરદવાલી જગ્યાએ એ white cells મોટી સંખ્યામાં ભેગાં થઈ તે શરીરના ભાગને ઉપસાવે છે જેને આપણે ગડ ગુમડાંના આકારમાં જોઈએ છીએ. અને તેમાંથી નીકળતી રસી તે આ white cells જેઓએ લોહીનો કબજો છોડી એટલે જંતુઓ સાથે દરદવાલી જગ્યાએ લડત ચલાવા લોહીમાંથી બહાર નીકળી શરીરનાં રક્ષણ કાળે પોતાનાં શરીરનો ભોગ આપે છે તે છે.

મેલેરીઆ તાવ પણ અસ્વચ્છ લોહીને આભારી છે તેમાં કશું ખોટું નથી. મેલેરીઆનાં જંતુઓ લોહીમાં રહેતાં cells સેદ્ધ સામે હુમલો કરે છે. જે જંતુઓ વધી શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પેદા કરી થંડી—chills અને તાવને જનમ આપે છે. પણ જો લોહી યોગ્ય હોય તો સારીરીતે આ જંતુઓ સામે ટકી રહેવાય છે.

લોહી સુધારવા સાદો ખોરાક અને ખુલી હવા અને મધ્યમ કસ-રતની જરૂર છે પણ કોઈપણ જાતની દવાથી લોહી સુધરે એ વિચાર ઘણાજ ભુલ ભરેલો છે કારણકે એ કહેવાતી લોહી સુધારનારી દવા શરીરને ભારે નુકશાન કરે છે. કોઈપણ જાતની ગોસ્ટ્રી કે દવાથી લોહી સુધરવાનું નથી. પણ કુદરતી ધલાનેથી તે ઘણીજ સહેલધથી સુધરે છે. દોઢ રતલ ધણું ફાંકડાં ગોસ-માંસ કરતાં ફક્ત એક રતલ કોટલાંવાલાં ફલોમાં વધારે લોહી બનાવનારા પદાર્થો છે. મસુર, વટાણા વિગેરે કઠોલ પણ સુંદર રીતે લોહીમાં વધારો કરે છે. ભુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી પણ લોહી વધારવામાં સારી મદદ કરે છે. કારણ એ સધલાં લોહી વધારવાની ખાસ્યત ધરાવે છે.

foot bath પુટ-પગનો બાથ, શરીરમાં લોહીને સારીરીતે ફેલાવા માટે ઉપયોગી છે.

બીડી,

બીડી પીવી શરીરને નુકશાનકારક છે. કારણ તંબાકુ narcotic નારકોટીક નામનું ઝેર ધરાવે છે. બીડી પીનાર પોતે પોતાને જ નુકશાન કરતો નથી પણ બીડી પીતી વખતે તેના સમાગમમાં આવતા શખ્સને પણ તે નુકશાન કરે છે. એક તો બીડીનો ધુમાડો અને બીજું બીડીમાંનું નારકોટીક ઝેર બીડી નહીં પીનારા ધણીને ત્રાસ સમાન છે. જે વલી બન્ને બાજુની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરતા હોવાથી બીડી પીનાર એવડી રીતે ગુનાહ કરે છે. બીડી પીનારના હોઠ કંઈક અંશે કાલા થઈ જાય છે.

જ્યારે એક માણસ બીડી પીવાની પહેલ વહેલી શરૂઆત કરે છે ત્યારે તેને ભારે અણુગમો થાય છે. કેટલીક વેલા તે વોમીટ-ઓકારી કરે છે જે બતાવે છે કે બીડી પીવી અકુદરતી છે. અને આ ભુંડી ટેવથી દુર રહેવાને બાજુ કે પીનારને ચેતવણીનું રણ-શીંગડું કુદરત પૂકે છે તોપણ આ કુદરતી બસારતની દરકાર ન કરતાં પેલો પીનાર આ ભુંડી ટેવમાં મગ્ન રહી છેવટે શરીરનું ઉધું વાલે છે.

અપવાસ.

માંદગી દરમીઆન જે અપવાસ પાલવામાં આવે તો તે આવકારદાયક છે. દાખલા તરીકે એક શખ્સ ઉપર તાવે હુમલો

કાંધો હોય, તે વખતે જો ખોરાક લેવામાં ન આવે તો તે ફાયદા-
કારક છે. તેથી એટલે બીલકુલ ખોરાક ન લેવાથી શરીરમાં ગરમી
વધતી નથી અને વલી અંદરના સંચાઓને જાણે કે કંઈક અંશે
આસાયશ મળે છે. તેથી તાવ ઓછી થાય છે. તેજ પ્રમાણે બીજા
દરદમાં પણ સમજવું. તોપણ બે કે ત્રણ દીવસનો અપવાસ ચલાવી
શકાય તેમ છે. કારણ જેઓમાં જીવન શક્તિ ઘણી ઓછી હોય છે
તેઓ લાંબા વખતના અપવાસથી દરદના હુમલા સામે ટકી શકતાં
નથી. તેથી બે કે ત્રણ દીવસના અપવાસ પછી જો ફરિટસ જેવા
સાદો ખોરાક આપવામાં આવે તો વાંધો લેવા જોગ નથી. બે કે
ત્રણ દીવસ પણ જો દરદી ખોરાક વિના ન રહી શકતો હોય તો
ભલે તેને લીલી રસવાલી ફરિટસ આપવી.

અપવાસ પાલવાની બાબદ જનાવરો ઘણોજ સારો દાખલો
શીખવે છે. જ્યારે તેઓને કંઈ વાગે છે અથવા કંઈ અકસમાત
નડે છે અથવા જીવને અસુખાકારી થાય છે કે તુરતજ તેઓ
ખોરાક લેવાનું બંધ કરે છે અને એકાંત જગાએ પડવાનું
પસંદ કરે છે. પછી ભલે જોઈએ તો તેઓને સાથી
નમુનેદાર ખોરાક બતાવવામાં આવે પણ તે સુધીને ચાલી જાય છે.
જ્યારે માણસ જાત પોતાનાં મન ઉપર આ બાબદ માટે કંઈપણ
કાબુ રાખી શકતું નથી. જ્યારે તે જનાવરની અસુખાકારી જાય
છે કે ધીમે ધીમે ખોરાક લેવાનું શરૂ કરે છે. ઘરમાં પાલેલાં
જનાવરો પણ એ પાઠ આપણને સારી રીતે શીખવે છે. આજ
કારણથી તેઓ માણસ જાત કરતાં પોતાનાં દરદો જલદીથી
દર કરે છે.

સાધારણ માણસ જો અઠવાડીયામાં એક વેલા અથવા એક ખાણું અથવા મહીનામાં એક દીવસ જો ખાણું લે તો તે પસંદ કરવા જોગ છે.

કપડાં.

આજ કાલ માણસ જાતને જોષ્ટ્રએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કઢંગી ટેવ પડી ગઈ છે. જુવો જન્નાવરો. તેઓ જનમે છે ત્યારની નાજુક ચામડીથીજ પોતાનાં શરીરને નહીં ઢાંકવાની ટેવ પાડે છે. તેથી હવામાં થતા નરમ કે સખત ફેરફારોથી તેઓની ચામડી સખત બને છે. જેથી ઉલટુંજ માણસ જાત કપડાં પહેડવાની બાબતમાં વરતે છે. વધુ કપડાં પહેડવાથી ચામડી વધુને વધુ નાજુક બનતી જાય છે. સાધારણ અને તંદુરસ્ત શખ્સોને જોષ્ટ્રએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કશી જરૂર નથી. વધુ કપડાં પહેડવાથી શરીરમાંથી નીકલતી વાસ (effluvia) બહાર નીકલી શકતી નથી. અને એ ઝેરી હવા પાછી શરીરમાંજ દાખલ થાય છે. ગરમી અને થંડીનો પહેડવેશ એક સરખોજ હોવો જોષ્ટ્રએ. ખરી રીતે જોતાં કપડાં માણસ જાતને ગરમી આપતાં નથી પણ માણસનું પોતાનું શરીર કપડાંને ગરમ બતાવે છે. હાલમાં જે રીતે માણસનાં શરીરને ઉછેરવામાં આવે છે, તે રીતે જોતાં આ સલાહ એકાએક અમલમાં મૂકી શકાય તેમ નથી.

કપડાં પહેડવાની રીત માટે ગમે તે કહેવામાં આવે પણ ધણું જાણું નહીં એવાં સુતરકે કપડાં માણસનાં શરીર માટે વધુ ઉપયોગી છે.

ફેંટા અથવા કોઇપણ જાતની તબ્યાર બાંધેલી પાઘડી માથાંના પહેડવેશ માટે sanitary નથી, એમ કહેવામાં આવે તો તેમાં સરાહગાટ કીધેલી ગણાશે નહીં. કારણ કે આ ફેંટા અથવા પાઘડી ઘોઘ શકાતી નથી. તે મહીનાઓ અને વરસો સુધી શકત બહારથીજ શોભાને ખાતર સાફ કરી પહેડવામાં આવે છે પણ અંદરના ભાગની શી દશા! શરીર ઉપરનાં બીજાં કપડાં વારંવાર ધોભીને ત્યાં મુલાકાત લઈ આવે છે પણ આપણા આ માથાંના ડ્રેસની કેવી હાલત! આ તે કેવો સુધરેલો જમાનો! એક લાંબી પીછોડી જે માથાં ઉપર વિંટાલવામાં આવે તો હિંદુસ્થાન માટે તે એક સુંદર ને sanitary ડ્રેસ કહેવાય. કારણ કે તે સુરજનાં તડકાં સામે સાફ રક્ષણ આપે છે. વલી દીવસમાં વારંવાર તેને છોડી બાંધીઆ કરવી પડે છે. જેથી પરસેવાથી ખરાબ થયેલું કપડું પાછું ચામડીને લાગતું નથી અને વલી બીજાં કપડાં માફક એને પણ ધોવાડવાની ફરજ પડેછે. પણ અફસોસ! આ સુંદર ડ્રેસની કિંમત, આ કહેવાતો સુધરેલો જમાનો કેમ પીછાણે!

ગરમ કપડાં તથા રેશમી કપડાં વારંવાર ધોવામાં આવતાં નથી તેથી આ કપડાં sanitary કહી શકાય નહીં. સુતરઉ કપડાં પહેડવામાં હલકાં અને સહેલછથી ધોવાઈ શકાય તેવાં છે. પણ અફસોસ! પેલી કહેવાતી etiquette-એટીકેટ અને ફેશને માણસ જાતનું નખોદજ વાલ્યું છે.

મરદ માટેના સુંદર પોપાકમાં તો માથે દુપેટો, શરીર ઉપર એક સુદરો અને લગલગ અરધી જાંગ સુધી આવતું ઘણું જાડું નહીં એવું સુતરઉ પહેરણ, ગુંઠણ સુધી આવતું સુતરઉ પાતલુન અને પગમાં ચંપલ તથા સ્ત્રી માટે પણ ઉપલીજ જાતનો પહેડવેશ

બંધ બેસતો થઈ પડે તેમ છે. કેટલાકો કહેશે કે આથી સ્ત્રી જાતની છાતી વધુ ધીલી અથવા દોડતી જણાશે અને તેથી અનીતી તરફ વધુ ઢલાશે. પણ જો શરીરને સારી રીતે કસરત આપી હોય તો તેવું થવાનો સંભવ રહેતો નથી. તેથી ઉલટું હાલમાં પહેડવામાં આવતો પહેડવેશ અનીતીના રસ્તા તરફ દોરવાનો છે. પણ અલગત જો આવી જાતનો ડરેસ ભોગજોગે પહેડવામાં આવે તો જાણે કે નવી જાતનું જનાવર આવ્યું હોય તેમ તે શખ્સ તરફ જોવામાં આવશે અને તરેહવાર ટીકા તથા મશ્કરી કરવામાં આવશે. આ જાતનો ડરેસ પહેડવાથી શરીરને કેટલી મઝાહ મલેછે, તે તો પહેડનાર શખ્સજ જાણી શકે. પણ અફસોસ ! હાલની કહેવાતી સુધરેલી એટ્રીકેટને તાબે થવા એવો ડરેસ પહેડી શકાતો નથી. નહીંતો લોકોની હસીમાં આવવું પડે છે.

હાલનો સ્ત્રી જાતનો ડ્રેસ, હલકી જાતની સ્ત્રી (વેશ્યા)ને ખરનો છે. કારણ એ પહેરવેશ હવસી વિચારો ઉપજાવે છે. પોતાનાં શરીરની ખામી દુર કરવા અને વધી શરીરને શોભાવવા, હાલનો પોશાક પહેડવામાં આવે છે. જ્યારે એક તંદુરસ્ત શખ્સને કોઈપણ જાતનો ઇતરાજ ભરેલો પોશાક પહેડવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણ ફક્ત સાદાં કપડાંથીજ તેનું શરીર વધુ શોભે છે. તેને ધરેણીની જરૂર રહેતી નથી. કારણકે ડાહ્યા માણસો કહે છે તેમ સોના રૂપાના ધરેણીથી શરીરને શોભાવવા કરતાં, જ્ઞાનનાં ધરેણીથી શરીર વધુ દીપે છે. જો આ સાદા કાયદાને માન આપી ચાલવામાં આવે તો ખરચાણ રૂઢીને લીધે હાલમાં જે જુવાન વર્ગ કુંવારી જીંદગી પસાર કરે છે તેમાંથી મોટી સંખ્યા પરણેલી સુખી જીંદગી પસાર કરી શકે.

લેસીંગ (Lacing).

કુદરતે મરદ કરતાં સ્ત્રીની કમર મોટી બનાવી છે. પણ કુદરતના કાયદા સામે થઈ હાલની સ્ત્રીઓ કોરસેટ, પટા વિગેરે પહેડી એ કુદરતી કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને તેઓની પાતલી કમર બનાવી શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. પણ પાછાં ધીલાં કપડાં પહેડી, કોરસેટ, પટા દુર કરવામાં આવે તો ખચીત કમરમાં પાછો વધારો થાય છે.

પ્રકત સ્ત્રીઓએજ નહીં પણ મરદોએથી lacing તો ધીલીજ રાખવી જોઈએ. કારણ કે તેમ ન કરવાથી અંદરના ભાગો ખસી જાય છે અને તરેહવાર દરદો જેવાં કે ઠાક, નબલધ, કમરમાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, પીત, રૂમેટીઝમ, પીડુના નીચેના ભાગમાં ભાર, પગોમાં દુખાવો, સુસલી, ઝાડાની કબજીઆત વિગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ lacing ટાઈટ રાખવાથી હોજરી સરી જાય છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સાધારણ હાલતમાં લીવર, હોજરી, તલી અને કોલન-મોટું આતરડુંનો મોટો ભાગ નીચલી પાંસલીઓની હરોલમાં આવી જાય છે. જ્યારે ટાઈટ લેસીંગથી, તે સધલા ભાગો પોતાની અસલ જગ્યાએથી ખસી જાય છે અને દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે કમરપટા બાંધવાથી જિંદો દમ ખેંચી શકાતો નથી જેથી શરીરના અગત્યના સંચાઓ નીચે ઉતરી પડે છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે શરીરના કોઈ ભાગમાં લચક આવે, તો તે ઝાઝું નુકસાનકરતા નથી. પણ આ

લેસીંગ, જે અંદરના સંચાઓ લચકદ જાય છે તેથી શરીરને ઘણું ભારે નુકસાન કરે છે. floatiug kidney-છુટા ગુરદાનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવી શકે.

કોરસેટ, પટા પહેડનારાં પાતલી કમરવાલાં સ્ત્રીઓ પોતે પોતા-નેજ નુકસાનકરતા નથી, પણ તેઓનાં છોકરાંઓને પણ નુકસાન-કારક છે. હાલનાં નાનુક છોકરાં અને હીચકારા માટીડાઓનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવે છે.

ખેસવાની રૂઠી.

ખુરશી ઉપર, જમીન ઉપર, ગાડીમાં વિગેરે જગામાં ખેસવાની રૂઠી કઢંગી છે. છાતી નાખી દઇ અથવા વાંકીવાલી ખેસવાથી ઉંડો દમ ખેંચી શકાતો નથી જેથી ફેફસાં સંકોચાઇ જવાનો સંભવ રહે છે. સીધી છાતી રાખી ખેસવાથી અને ચાલવાથી ઉંડો દમ ખેંચાય છે. જેથી કમરનો, ખરડાનો તથા માથાનો દુખાવો, અજીરણ, શરીરનું ભારીપણું જે માટે સંખ્યાબંધ દવાઓ ખેરો પીવામાં આવે છે તે આ સાદી રૂઠીથી દુર થઇ શકે છે.

વેનટીલેશન (Ventilation) અને થંડી હવા.

ઘરનાં બારી બારણાં રાત અને દીવસ ખુલાં રાખવાં જેથી પુરતા જગ્યામાં ચોખ્ખી હવા ઘરમાં દાખલ થઇ જીવજંતુઓનો નાશ થઇ શકે. કચરો પુંજો કે જુની પુરાણી નકામી ચીજો ઘરમાં રહેવા દેવી નહીં. અને ઘરમાંની દરેક ચીજ સાફ રાખવી જેથી તે ઉપર ધુલ થાય નહીં. કારણકે આ જાતની પડી રહેલી ધુલ પણ જંતુઓ પદા પગવાનું સાધણ છે. ખાસ કરીને સુવાના ઓરડાની એ બાબદમાં

વધારે સંભાલ રાખવી. સુરજનો તડકો પણ આખો વખત ધરમાં આવે તેવી કૌશલ્ય કરવી. ધરનું ફરનીયર સાદું અને પોલીશ વિગેરેથી સંગારેલું ન હોય તેવુંજ રાખવું જોઈએ જેથી તડકાંથી આ રંગીન અથવા પોલીશવાલી ચીજો બલી જવાની સીકર રહે નહીં. ધરમાં ફરનીયર નકશીવાલું ન રાખતાં બની શકે એટલું સાદું રાખવું વધુ સાફ છે. કારણકે તેવી નકશીવાલી ચીજોમાં વધુ ધુલ ભરખ રહેવાનો સંભવ રહે છે, જે જંતુઓને તેડું કરવા બરાબર છે.

ધરમાં બતી જુજવી તુરત સુધ જવું નહીં જોઈએ. બતી જુજવી નાખ્યા પછી જે ખરાબ ઝેરી હવા ઓરડામાં રહે છે તેને બારી બારણાં ખુલાં રાખી બહાર નીકલી જવા દેવી જોઈએ પછીજ બીજાણે જવું વધારે સાફ છે.

રાત્રે સુતી વખતે પણ બારી ખુલી રાખી પુરતા જથ્થામાં ચોખ્ખી હવા ઓરડામાં આવવા દેવી જોઈએ. પણ એવી રીતે હોઢીને સુવું કે શરીર થંડું થઈ જાય નહીં. અલગત અગાસી ઉપર આ રીતે સુવાથી ઘણીજ તાજગી મળે છે. કારણ કે થંડી હવા એક ટોનીક સમાન છે. પણ જે ઉંઘમાં મોઢું (ડાયુ) ઉઘડી જતું હોય તો મોઢાંને (ડાયુને) બાંધીને સુવું જેથી નાક વાટેજ દમ લઈ શકાય અને મોઢાં વાટે જંતુઓ જમ શકે નહીં. આ રીતે મોઢું (ડાયુ) ઉઘાડું રાખી સુવાથી ગલું સુકક જમ ગલાંને ખખરાટ લાગી ઠંસો થાય છે. ખખવાલાં દરદીઓ જેઓ ધરની બહાર ખુલી હવામાં સુવે તેઓએ ડાયુ બાંધીને સુવાનો નિયમ જરૂર ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ.

ઘણા રાખસો એવો ધખારો રાખે છે કે થંડી હવા નુકસાન-કારક છે પણ શરીર ઉપર દીલ ગરમ રહે એટલાં પુરતાં કપડાં પહેડી ને થંડી હવા લેવામાં આવે તો કંઈપણ નુકસાન થતું નથી.

ડિસઇનફેક્ટન્ટ (disinfectant).

ડિસઇનફેક્ટ અથવા ઘરની હવા સુધારવા કાળે શીનાયલ, બલતન વિગેરે તરેહવાર ચીજો વાપડવામાં આવે છે. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે તે હવા સુધારવાને બદલે તેના વાસ, ધુમાડા વિગેરેથી હવા બગડે છે અને માણસ જાત માટે તે નુકસાનકારક ચીજો કહી શકાય. સુરજનો તડકો, અજવાળું અને પુરતા જથ્થામાં ચોખ્ખી હવા એ કુદરતી ડિસઇનફેક્ટન્ટ અથવા હવા સુધારનારાં છે, કે જે કરતાં બીજી કોઈપણ ચીજ અસરકારક નથી. કે જે સઘલાં જંતુઓને મારી નાખનારાં અને દુર કરનારાં ઉત્તમ સાધણો છે.

જંતુઓ (germs).

જંતુઓ જેટલાં નુકસાનકારક છે તેટલાં ઉપયોગી પણ છે. ને જંતુઓ ન હોય તો મરણ પામેલાં જનાવર, ઝાડ વિગેરે મટીમાં ફેરવી શકાય નહીં. કે જે જંતુઓ જમીનને સુંદર ખાતર તેમજ રોપાઓ ઉત્પન્ન કરનાર છે.

કોહલી ફ્રેટ અને રોગીષ્ટ જનાવરનું દુધ પીવાથી પણ શરીર માં જંતુઓ દાખલ કરી શકાય છે. શરીરમાંના જંતુઓ, એ પાચન થયા વગરના ખોરાકની કોહતી સ્થિતિના અથવા ferment થતા એ જાતના ખોરાકની ઉપજ છે.

શરીરને દુખી હાલતમાંથી છોડવવા માટે જંતુઓ સામે સખત લડત ચલાવવાની નથી પણ morbid matter શરીરના કચરા સામે થવાનું છે જે દરદનું મૂલ છે. કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ morbid matter-શરીરમાંના કચરાથી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

સાધારણ જંતુઓ શરીરમાં લાંબો વખત સુધી ટકી શકતાં નથી. પણ તેજ જંતુઓ જ્યારે ચાહે, કાશી, કેકો, દારૂ, મસાલા, માંસ વિગેરે ચીજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે, જોઈએ તે કરતાં વધુ અથવા ઓછું ખાવામાં આવે, અસ્વચ્છ હવા દમમાં લેવામાં આવે આખો વખત બેસી રહેવાની અથવા બેસીનેજ કામ કરવાની ટેવ હોય ત્યારે તે જડ ધાલી બેસે છે, આ જંતુઓ શરીર માં સધલે ઠેકાણે ધીમે ધીમે એટલો તો વાસો કરે છે કે હાટ ડીઝીઝ અને બીજાં દરદો ઉત્પન્ન કરી આખરે શરીરનો નાશ કરે છે એટલે મરણ નીપજે છે.

જીવાનીઆઓ એકાએક અથવા ઘણીજ ટુંક માંદગી બોગવી, પોતાનાં કુટુંબને ભારે વિલાપમાં નાંખી દઇ આ દુનિયા છોડી ચાલીઆ જાય છે, તે ઉપર જણાવેલી ટેવનું પરીણામ છે. ત્યારે ખરીરીતે જોતાં જંતુઓ પોતે એટલાં નુકસાનકારક નથી પણ હાલની જાંદગી ગુજરવાની ટેવજ ભારે નુકસાનકારક અને જીવલેણ છે. પણ આ દુનિયાની બહારથી દેખાતી ચાઇ ચાઇ તથા ઘડી બે ઘડીના સ્વાદ ખાતર જીલડીને આનંદ આપતા ખોરાકનાં નાશકારક પરીણામો જાણવા છતાં જીવડો મચ્યોજ રહે છે. જ્યારે છેવટે તેને અને તેનાં કુટુંબને તથા તેને આશરે પડેલાંઓને કુદરતી શીક્ષા અમલી પડે છે. માટે અય વાંચનાર ! તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ અને

આવી નુકસાનકારક ચીજોથી દુર રહી, આપણા આગલા આપ-
દાદાઓ, જે સાદા કુદરતી પ્રલક્ષ્યાદી, અનાજ વિગેરે ખોરાક ખાતા
તેમાંજ મજાહ લે અને તેઓના જેવી નીતીરીતી પાછી તું ગ્રહણ
કર. કારણ આ જાતના અકુદરતી ખોરાકથી શરીરમાં ઉસ્કેરાત
ચાલે છે, લોહી જોષ્ઠ્યે તે કરતાં વધુ અડપથી દોડે છે, ઝેરો દાખલ
થાય છે અને હાલમાં ચાલતા હવસને ઉત્તેજન મળે છે.

એક શખ્સને ઉડતા રોગવાલા વિસ્તારમાં ફરવું પડતું હોય
અને ઉપદ્રવમાંથી તે દુર રહેવા માગતો હોય તો આ જાંતુઓને
દુર રાખવાની મહેનત કરવા કરતાં રોજીંદા થંડા પાણીના પાથ
(નખલા બાંધાને થંડુ પાણી એકાએક રૂચતું નથી તેની ખાસ સં-
ભાલ રાખવી જોઈએ), સાદો પણ પુષ્ટીકારક પ્રલક્ષ્યાદી, અનાજ
વિગેરે ખોરાક અને ઘરની બહાર ચોખી હવામાં ચાલવા વિગેરેની
કસરત પછવાડે વધુ ખંત રાખવી જોઈએ છે.

ચામડી.

શરીરનો કચરો બહાર કાઢવામાં ચામડી અચ્છી મદદ કરે છે.
જો એક માણસ તંદુરસ્ત રહેવા માગતું હોય તો તેણે પોતાની
ચામડી હમેશાં સ્વચ્છ રાખવી જેથી ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં રહી
પરસેવા રૂપે શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જઈ શકે. જેઓની
ચામડી સ્વચ્છ હોય છે તેઓના ગુરદા પણ સ્વચ્છ રહે છે.

આ સુધરેલા જમાનામાં ઘણા શખ્સો ચામડીનાં દરદથી પી-
ડાય છે. કારણ તેઓ જોઈએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડે છે.
જેથી સુરજનાં કીરણો શરીરમાં અસર કરી શકતાં નથી. અને
ચામડીની સંભાલ રાખવા કરતાં ફેશન અને પેલા કહેવાતા સ્વા-

દીપ્ત ખોરાક ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. ચોખ્ખી હવામાં નહીં ફરતાં આખો વખત ઘરમાં ભરઈ રહેવાથી પણ ચામડીનાં દરદો થાય છે. ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં રાખવા કાજે અથવા ચામડી સ્વચ્છ રાખવા કાજે ચોખ્ખાં કપડાંથી બહાર ફરવા જવું જોઈએ. sun and air-light bath સુરજનો તથા હવા ઉભસનો બાથ ચામડી સ્વચ્છ રાખવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

તંદુરસ્ત માણસની સ્વચ્છ ચામડી તેજ છે કે જે નરમ, થોડી બીનાસવાલી પણ ગરમ અને જ્યારેખી થંડું અથવા ગરમ પાણી લાગે ત્યારે તે રતાસ પકડે, કે જે ગરમી લાગવાથી અથવા કસરત થી પરસેવો છુટે, અલછ, ગુમડાં જેવું ન હોય, અને રંગ બદલ્ય ગયો ન હોય, આ જાતની ચામડી full metal bath-પુલ મેટલ બાથ લેવાથી પણ થઈ શકે છે. જનાવરોને પોતાનું શરીર, ઝાડ અથવા ભીંત અથવા લાકડાં સાથે ઘસતાં આપણે વારંવાર જોઈએ છીએ. તે આપણને એવો ભાસ આપે છે કે તેઓ જાણે કે પોતાનાં શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં કરવા માગે છે.

અસુખી માણસની ચામડી થંડી અને સુકી રહે છે જે દરદની એક નકી નિશાની છે.

કસરત.

કેટલાકો એવું ધારે છે કે ડમ્બ બેલ્સ અથવા ભારે હથીઆરથી લીધેલી કસરત સારી છે. પણ તે એક ભૂલ છે. નખલાં હાટવાલાં ઓએ આ જાતની તથા દંડ પીલવાની કસરત લીધાથી તેઓને ભારે નુકસાન થાય છે. ડમ્બ બેલ્સ વિગેરે હથીઆરથી લીધેલી કસરતથી અલખત શરીર ઘણું મજબુત દેખાય છે. પણ ચોક્કસ

ભાગોનેજ આ જાતની કસરતથી મજબુત થયલા જોવામાં આવેછે. પણ તેથી આ જાતની કસરતને શરીર મજબુત કરવાના ઉપાય તરીકે લઈ શકાય નહીં. આ જાતની કસરત લીધાથી શરીરના સ્નાયુઓનો થોડો ભાગ ખેંચઈ, ચોક્કસ ઠેકાણે ભેગો થાય છે, તેથી શરીર મજબુત દેખાય છે પણ શરીરની nerves-નર્વઝ ને એટલું તો strain-જોર કરવું પડે છે કે વખત જતાં શરીર તદ્દન ભાંગી (shatter down) જાય છે.

ખરી કસરત તો તેજ છે, કે જે પગથી માથાં સુધીના શરીર ના આખા ભાગને એક સરખો આકાર બનાવે. તેવી જાતનો આકાર ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત બનાવે છે. જે મગજને પુષ્ટી આપે છે, આંખોને તેજ આપે છે, ફેફસાં તથા અંદરના સંચાઓ સ્વચ્છ કરે છે, ભૂખ વધારે છે, પગ મજબુત થાય છે, nerves ને સુસ્તીમાંથી જગાડે છે, લોહીને સારી રીતે ફેરવે છે, ચામડી ના છીદ્રો ખુલાં કરી પરસેવાના આકારમાં શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે. હવે ટુંકમાંજ કહીએ તો આખાં શરીરને નમુનેદાર બનાવે છે. તેથીજ ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત સૌથી ઉત્તમ છે. તે કરતાં બીજી કોઈપણ કસરત પસંદ કરવા જોગ નથી. મહોલલાઓ અને ગતી ગુંચીમાં ફરવા કરતાં ખુલાં મેદાનમાં અથવા દરીઆ કીનારા તરફ ફરવા જવું કે જ્યાં વધારે ચોખી હવા શરીરમાં લઈ શકાય. આ કસરત લેતી વખતે બની શકે તો પગમાં ખુટ પહેડવાં નહીં. તેમજ કંઈપણ ટાઇટ કપડું પહેડવું ન જોઈએ. સ્ત્રીઓએ કોરસેટ અને પટાને આ વખતે ખાસ કરીને અભરઈ ઉપર મેલવા જોઈએ. કારણકે આ જાતનો પહેડવેશ રાખવાથી શરીરના ભાગો સારીરીતે કામ કરી શકતા નથી અને

લોહીના ફેરાવામાં હરકત થાય છે. ચાલતી વખતે છાતી નાખી ન દેતાં સીધી (ઉભી) રાખવી અને ઉંડો દમ બની શક્તી કાશેશથી વારંવાર લેવો. શરૂઆતમાં જેટલું ચલાય તેટલુંજ ચાલવું પણ પછી ધીમે ધીમે તેમાં વધારો કરવો. શરૂઆતમાં ચાલવામાં ઝડપ પણ ઓછી રાખવી અને થોડા દીવસ અથવા અઠવાડીયાં પસાર કર્યા પછી brisk walk ઝડપી ચાલે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જેથી પરસેવાના આકારમાં શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળી જઈ શકે.

હાર્ટ ડીઝીઝ અને નબલી શક્તિવાળાં માણસોએ ઠાકી જતાં તુરતજ બેસી જવું અને ઘણી ઝડપથી ન ચાલવું. આ શખ્સોએ ડબ્બ બેલ્સ જેવાં હથીઆરોથી ખીલકુલ કસરત ન લેતાં તેઓએ ફક્ત ચાલવાનીજ કસરત પસંદ કરી તેમાં પુરતો સંતોષ માનવો જોઈએ છે.

સંસાર વહેવાર (Sexual Intercourse):

માણસ જાતમાં સવારે જીવનશક્તિ વધુ હોય છે. તે દરમીઆન જો સંસાર વહેવાર (coition-sexual intercourse) રાખવામાં આવે, તો તે માટે આ વખત ઘણોજ અનુકુલ છે. રાતની વેલા આવો વહેવાર રાખવાથી મરદ તેમજ સ્ત્રી બન્નેની nerves-નર્વઝ ફક્ત ઉસ્કેરાતીજ નથી પણ તેને નબલી કરી નાખે છે. વધી રાત દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હમેલથી આવેલાં બચ્ચાં કરતાં સવાર દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હમેલથી આવેલું બચ્ચું વધુ જીવનશક્તિ ધરાવે છે.

ઘણીવેલા સ્ત્રી અથવા મરદ વધુ હવસી બને છે. પણ એવા હવસ વચ્ચે રહેલા હમેલવાલું બચ્ચું પાછત્રથી વધુ હવસી નીવડે છે. ખરાબ રસ્તે ઉતરેલા અથવા કુટેવ (masturbation) કરતાં બચ્ચાંએને એવાં માબાપ મદદરૂપ થઈ પડે છે. તેથી તેઓ બચ્ચાં માટે એક શ્રાપ સમાન છે તેથી એવો વહેવાર રાખતી વખતે જાણે કે તેઓ પવિત્રમાં પવિત્ર અને મહાન ફરજ બજાવતાં હોય તે રીતે ખુદાઈ એખા પ્યારથી, ખુદાને મન ઉપર ધરી, દુનિયાંને સારીરીતે ઉપયોગી થઈ પડે એવાં પ્રજાંદની આશામાંજ ઘણીજ ધીરજથી વરતવું.

જો કે બાપડાં જનાવરોમાં વાચા નથી તોપણ તેઓ કુદરતના કાયદાને તાબે થાય છે. તે એ છે કે માદાને હમેલ રહેવા પછી તે નર પાસે કદી જતી નથી. તેથી ઉલટુંજ, જો કે માણસ વિચાર કરી શકે તેવું છે, છતાં આ કુદરતના કાયદાને ઓલંગી જવામાં આવે છે અને હમેલ રહ્યા પછી પણ, એક સ્ત્રી પોતાના ભરથાર સાથે સંસારી વહેવાર રાખે છે. એવો વહેવાર રાખતી વખતે અથવા એ પવિત્ર ક્રિયા દરમીઆન ગુલ્લ ભાગો તરફ લોહીનો જથ્થો બહેછે અને જો તે સ્ત્રીને હમેલ રહેલા હોય છે તો અંદરના ઉંદરને (બચ્ચાંને) તેની ખીલવણી દરમીઆન હરકત નડે છે. કારણકે એ હમેલવાળી સ્થિતી દરમીઆન, કુદરત એ ઉંદરના ભાગને કોઈપણ જાતની હરકતથી દુર રાખે છે. આ કુદરતનો કાયદો તોડવાથી, સ્ત્રીની જીવનશક્તિ ઝડપથી ઓછી થતી જાય છે. અને હમેલ દરમીઆનમાં થતી ઉલટી, દાંતનાં દરદ, ચહેરામાં ફેરફાર, દલગીરી, ઘણીજ લુખ વિગેરે દરદો, આ ટેવને આભારી છે. જો કે કેટલાક કેસોમાં તેઓની માતા તરફથી પણ વારસામાં આ દરદો મળે છે.

તેથી એક સ્ત્રીની પવિત્ર દુરજ છે કે તેણીને હમેશ રહ્યા પછી પોતાના ધણીથી સંસાર વહેવારની બાબદમાં દુરજ રહેવું જોઈએ.

શરીરમાં ખાસ કરી ગુણ ભાગો આગલ (morbid matter) કયરો રહેવાથી એ ભાગોને ઉશ્કેરાતનું કારણ મળે છે અને તેથી તે કયરાના પ્રમાણમાં એક માણસ વધતું ઓછું હવસી બને છે. કુદરતી હાજતે જતી વેલા ગુણ ભાગો ઉપર ખાસ કરીને થંડું પાણી રેડવું. નાતી વખતે આ ભાગો ઉપર થંડું પાણી રેડવા ઉપરાંત બરડાની કરોડના હાડકાંના છેડા ઉપર પણ થંડું પાણી રેડવું. જેથી આ ભાગો સ્વચ્છ રહી તે ભાગો ઉપર કીડ લાગશે નહીં. આ ભાગોને એ રીતે થંડા રાખવાથી આખાં શરીર ઉપર ફાંકડી અસર થાય છે. કારણકે ત્યાં nerves નર્વઝના છેડા આવેલા છે. કુદરતી ધલાને આ કયરો દુર કરી, જુઠો ઉશ્કેરાત દુર કરી આ સંસારી વહેવાર-પવિત્ર ક્રિયામાં સારી મઝાહ આપે છે. એ મઝાહ શબ્દનો ઉપયોગ બીજા કારણો માટે કરવો નહીં જોઈએ. એટલે એક મરદને તેની પોતાનીજ સ્ત્રી સાથે સંસાર વહેવાર રાખવાનો પવિત્ર હક છે. તે સિવાયની સધલી નાની કે મોટી સ્ત્રીને પોતાની માતા સમાન ગણવી જોઈએ. કારણકે તેઓને પોતાના ધણી સાથેજ વહેવાર રાખી બચાંની માતા થવાનો પવિત્ર હક છે. કારણકે મોડે વહેલે આપણી લલી માતાની માફકજ તેણી પણ એક દીવસ સુંદર બચાંવાલી લલી માતા બનશે.

મરદે, સ્ત્રીની છાતી તરફ જોઈ હવસી ન બનવું જોઈએ. તેથી ઉલટું જ્યારે એવો વિચાર આવે અથવા એક સ્ત્રીને આપણી નજર સમક્ષ ધરીએ, ત્યારે એટલોજ વિચાર લાવવાનો જરૂરનો

છે કે જે કંઈ જોવામાં આવે છે અથવા જે શરીરનો ભાગ જોઈ, હવસ ખીલવવામાં આવે છે, તે ભાગ કંઈજ નહીં પણ લોહી, માંસ ને ચામડીનો બનેલો છે. અને જ્યારે તે માતાઈપી સ્ત્રીને પોતાના ધણી સાથેજ સંસાર વહેવાર રાખવાનો પવિત્ર હક છે અને જ્યારે તે સ્ત્રી આપણી પોતાની માતાનીજ બરોબરીની છે, તો શા માટે હવસી બની, તેણી તરફ ખરાબ નજરથી જોઈ, દુનિયામાં સાથી મોટા ગુનેહગાર બનવું જોઈએ ! તેવીજ રીતે એક સ્ત્રીએ પણ પોતાના ધણી સિવાય બીજા નાની મોટી ઉમરના મરદોને, પોતાના પીતા સમાનજ ગણવા જોઈએ. તેના જેવું દુનિયામાં બીજું ભારે સવાખી કામ ભાગ્યેજ હશે ! જેમ ખુદા એકજ છે તેમ ધણી પણ એકજ હોવો જોઈએ. પણ જો કમનસીબે ભરથારનું મરણ નીપજે અને તે સ્ત્રી જો જુવાન હોય અથવા સારા બાંધાની હોય તો બીજો ભરથાર કરવાને તેણીએ ચુકવું ન જોઈએ. તેજ રીતે મરદે પણ પોતાની ભલી સ્ત્રી ગુમાવ્યા બાદ વરતવું જોઈએ. કારણ ધણીવેલા મોડે વહેલે ધણી મોટી ઉમરે પણ, જો બીજો મરદ યા સ્ત્રી કરવામાં નથી આવતી તો તેઓ અનીતિના રસ્તા ઉપર ઉતરી પડે છે.

હાલમાં અનીતિમાં ઉતરેલી બાકુતી સ્ત્રીઓ (વેશ્યા) ને જો કુદરતી ઇલાજે પહેલે આપવામાં આવે તો તેઓનાં શરીરમાંથી કચરો નીકલી જવાથી હવસ નીકલી જઈ નીતીવાન બને અને પછી તેઓનાં ગુજરાન માટે ખેતી અથવા બીજા રૂડા ધંધાનાં સાધણો પુરાં પાડવામાં આવે અને દરેકને પરણાવવામાં આવે તો ખચીતજ દુનિયામાંથી પાપો ઓછાં થાય અને પરમો ચાંદી જેવાં ગરમીનાં ઉભરઈ જતાં દરદો મટી જાય અને માતા સમાન લેખાવી જોઈતી સ્ત્રીઓ અને જુવાનીઓ ભલી નીતીવાન જીંદગી, શાંતીથી ગુજરી શકે.

એક દરદ દુર કરવા જ્યારે કુદરતી ઇલાજો લેવામાં આવે ત્યારે sexual intercourse—સંસાર વહેવારથી દુર રહેવું વધુ સાફ છે.

Fire આતશ-અગ્નિ.

આતશ, દુનિયામાં ખરેખર ધણોજ ઉપયોગી ભાગ લખેલ છે. તેને એક પવિત્ર ચીજ તરીકે ગણવામાં આવે છે અને ઘણી ધાર્મિક ક્રિયામાં તે વપરાય છે, પણ અફસોસ ! તેનો રૂડો ઉપયોગ ખોરાકની બાબતમાં કરવામાં આવતો નથી. કારણકે માણસને ન રચતી (ભારે નુકસાનકારક) કેટલીક હાલના ખોરાકની ચીજો તેના અસલ આકારમાં ખાઈ શકાતી નથી ત્યારે તેને આતશની મદદથી પકાવીને, માણસના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જેમકે માંસ (મચ્છી) મસાલા વિગેરે તેની અસલ (કાચી) સ્થિતિમાં લઈ શકાતી નથી. આતશની ઉપર પાણી પડતાં કે ચામડું, નખ, બાલ જેવી ચીજ પડતાંજ કેટલાંકોની લાગણી દુખદ આવી છે. જ્યારે ખોરાકને માટે કાપેલાં જનાવરનાં મુડાંના માંસના (ગોસના) કવાબ અને બીજાં ભાગો તથા ખુમલા પોતાના ખોરાક કાજે ભુંજવા અને રાંધવા માટે આતશ ઉપર છલુ છલુ કરતા અવાજો સાથે મુકવામાં આવેછે, ત્યારે શું તેઓની લાગણી દુખાતી નથી ! એ, મતલબી બીના નહીં તો બીજું શું ! ઘડી એ ઘડીના સ્વાદને ખાતર તેઓ પોતાની મહાન પવિત્ર ચીજને અપવિત્ર કરી, મહાન પાપનો બોજો ઉઠાવવામાં કશું ખોટું જોતાં નથી ! કવાબ, ખુમલા, ગોસ વિગેરે ચીજો, નખ, ચામડાં, બાલ જેવી અપવિત્ર નથી ! આ તે કેવું ભેજું ! જો આતશને એક પવિત્ર ચીજ તરીકેજ ગણવી હોય તો અલખત આવી ચીજો આતશ ઉપર પકાવવાથી દુરજ રહેવું જોઈએ છે.

લડાઈમાં કુદરતી ઉપાયો.

સાધારણ રીતે પુછવામાં આવે છે કે શહેરી અથવા ગામડેયું કુદરતી ઇલાજો લઈ શકે પણ લડાઈ વખતે શું કરવું? આ ઇલાજો તો દુખ વખતે લઈ શકાય પણ ગોલી કે ગોલાઓ લાગે તેનું શું કરવું? તે વખતે શું વહાડકાપ કરવું ન જોઈએ? તે માટે જણાવવું જોઈએ કે લડાઈ વખતે પણ આ ઇલાજો થોડા આશીષ સમાન નથી. લલે એક લડવઈયાને ગોલી લાગી હોય કે ગોલો લાગ્યો હોય. તે ઉપર વહાડકાપ કરવાની કશી જરૂર રહેતી નથી. પણ સાદા કુદરતી ઇલાજોથીજ, શરીરમાં બેઠેલી ગોલી (foreign matter) અથવા બીજી થયેલી ઇજા, દૂર કરી શકાય છે. લાગેલા ઘા ઉપર તુરતવેલા Water compress પાણીના કટકા એક લડવઈયો પોતેજ મુકી શકે છે. જે માટેની સામગ્રી તેને અગાઉથી આપી રાખી તેને તે બાબતની સમજણ આપી મુકવી જોઈએ. જેથી તેને વધુ મદદ મેલે ત્યાંસુધી વધુ દુખી હાલતમાં પડી રહેવું ન પડે. પછી વધુ મદદ મેલતાં હીપ કે સીટઝ બાથો આપતાં, તે લડવઈયાની હાલતમાં ફાંકડો સુધારો થાય છે. જેમ બીજાં દરદો વખતે, આ ઇલાજો, morbid matter-કચરાને કંઈપણ ઓપરેશન વગર ઘણીજ સહેલઈથી બહાર કાઢે છે, તેમજ ગોલી કે બીજી ચીજને પણ ધીમે ધીમે કંઈપણ વહાડકાપ વગર water compress પાણીના કટકા, હીપ અને સીટઝ બાથ તેને બહાર કાઢે છે. આહ ! કેવી સાદી, સહેલી અને બીન ખર્ચાલુ રીઠી ! હાલની ધાયલ થયેલાઓની સારવાર કરવાની રીઠી કેટલી ખર્ચાલુ, કેટલી કઢંગી અને જીંદગીને કેટલી જોખમમાં નાખનારી છે ! શું આ ફાંકડી રીઠી તરફ હજી લડાઈમાં ઉતરતી પક્ષોનું કશું ધ્યાન બેંચાતુંજ નથી ! એ કેવી અજ્ઞયબી સાથે અફસોસકારક વાત છે !

કંદરતી દલાએ.

હીપ-Hip આથ.

એક ટપ અથવા એવી જાતનું એક વાસણ લેવું કે જેમાં એક દરદી એસી શકે, પણ બન્ને પગોને ટપની બહાર રાખવા જોઈએ. પછી તે ટપમાં પાણી નાખવું પણ દુટીથી (દુટીના ભાગથી) અરધી જાંઘ સુધી પાણી આવે તેટલુંજ પાણી ટપમાં નાંખવું એટલે પીડુનો ભાગ અને અરધી જાંઘ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહેવો જોઈએ. આ સિવાયનો બાકીનો શરીરનો ભાગ પાણી વગરનો સુકાજ રહેવો જોઈએ છે. ત્યારપછી એક જાડો ટુવાલ હાથમાં લેવો પણ તે રમાલને એવી રીતે હાથ ઉપર વિંટાલવો કે જેથી હાથની હથેલી ઉપર, રમાલની કરચલી ન આવતાં સરખી સપાટી રહે. કારણકે આ રીતે કરચલી આવતાં પીડુ ઉપરની ચામડી વધુ છોલાઈ જશે. પછી પીડુનો ભાગ કે જે પાણીમાં રહેછે તે પીડુના ભાગ ઉપર, ટુવાલ વિંટાલેલા હાથવડે (૧) જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ અને (૨) ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તથા (૩) દુટીની નીચેથી પીડુના છેક નીચલા ભાગ સુધી (લગભગ ગુલ્લ ભાગ સુધી) ધીમે ધીમે પણ મજબુત દાબીને ચાલુ લેવું-મસલવું-ફેરવવું. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પાણીમાં આવેલા પીડુના ભાગ ઉપર જે આડા ને એક ઉભો હાથ, એમ ત્રણ હાથ ચાલુ લેવા. પણ પાણીમાં ફકટ જેસી ન રહેતાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હાથની ગતી ચાલુ રાખવી. દુટીની ઉપરના સધલા ભાગો તથા (પગની) અરધી જાંઘની નીચેના ભાગો પાણીની બહારજ (સુકા) રાખવા જોઈએ.

નડો ટુવાલ વાપડવાથી વીજલી ઉત્પન્ન થાય છે. લાંબો વખત આ બાથ લેનારા દરદીઓ આગલ ચાલતાં દોરાનો ગુંથેલો ખીસો અથવા કોમલી વાપડી શકે છે જે વાપડવામાં સગવડતા ભરેલું છે. જ્યારે ટુવાલ જલદીથી ફાટી પણુ જાય છે. શરૂઆતમાં જેરથી 'ધસડવું' નહિં. તેમ કરવાથી ચામડી છોલધ જાય છે અને લોહી પણુ નીકલે છે. તેથી ધીમે ધીમેજ આ ચંપી લેવી.

જો કે થંડું પાણી વધારે અસરકારક છે, તોપણુ નબલાં માણુસો ખાસ કરીને ખઘના દરદીઓએ શરૂઆતમાં થંડું પાણી ન લેતાં, થોડું ગરમ (કુકું) પાણી વાપડવું. પણુ વખત જતાં થંડું પાણી લેવાની કોશેશ કરવી.

થંડાં પાણીમાં એકદમ ન બેસતાં ધીમે ધીમે બેસવું અથવા ટબમાં બેસવા અગાઉ પહેલે પીડુ ઉપર બીનો રમાલ ફેરવવો. જેથી હાટને આંચકો (shock) લાગશે નહીં. આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થંડી લાગતી હોય તો ટબ પછવાડે-બરડા પીઠ પછવાડે ખુરશી મુકી, પાણીમાં ન ભીંજવાયલા ભાગો ઉપર આવે તેમ ધાબણી નાંખવી.

હમેલવાલી સ્ત્રીએ આ હીપ બાથનો ઉપયોગ ન કરતાં સંટક બાથનો ઉપયોગ કરવો.

શરૂઆતમાં ઘણીવેલા હીપ બાથ લેતાં પીડુ ઉપરની ચામડી ઘણી છોલધ જાય છે જેથી આ બાથ લધ શકાતો નથી. તે વખતે આ બાથ ન લેતાં સંટક બાથ લેવો. પછી રૂઝ આવતાંજ હીપ બાથ પાછો શરૂ કરવો.

આ બાથ દરેક દરદ ઉપર ઘણાજ અકસીરમાં અકસીર છે જેથી સઘલાં દરદનાં નામ જુદાં પાડી તે દરેક ઉપર અજમાવવામાં આવે છે એવું જણાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

વધુ વિગત માટે સીટઝ બાથમાં જુવો.

સીટઝ (Sitz) બાથ.

એક ટબ અથવા પહોલુ વાસણ લેવો કે જેમાં વધારે પ્રમાણમાં-પાચથી છ ગેલન પાણી રહી શકે. એ સીટઝ બાથમાં જેમ પાણી થંડું હશે તેમ વધુ સારું. બની શકે તો થોડું ખરફ નાખવું. અથવા સવારે પાણી ભરી રાખી, સાંજે વાપડવું અને રાતે પાણી ભરી રાખી, સવારે વાપડવું. પણ એવી રીતે પાણી થંડું લેવું કે જેથી દરદીના હાથ પગ એકદમ થંડા થઈ જાય નહીં. ત્યારપછી પેલાં પાણીવાલાં ટબ અથવા વાસણમાં વચમાં એક તુલ મુકવું પણ તે તુલની સપાટી સુધીજ પાણી આવવું જોઈએ. ત્યારપછી તે તુલ ઉપર બેસવું પણ બન્ને પગને ટબની બહાર રાખવા એટલે આ રીતે બેસવાથી શરીરનો કાંઈપણ ભાગ ભીંજવાશે નહીં. પણ જો તુલની સપાટીથી એક બે ઈંચ પાણી ઉપર લેવામાં આવશે તો બેસવાની જગા ભીંજવાશે.

જેઓને આ રૂઠી સગવડતા ભરેલી ન લાગે, તેઓએ એક ખુરશી ઉપર બેસવું, પણ તે ખુરશીની બેઠક ઉપર એવી રીતે બેસવું કે ગુદા ભાગે ખુરશીની-બેઠકની બહાર રહી શકે. પછી સામે ખુરશી નજદીક એક તુલ મુકી, તે ઉપર એક પાણીથી ભરેલી બાલદી મુકવી. પણ બાલદી એવી રીતે રહેવી જોઈએ કે ગુદા ભાગોની નજદીક અને થોડી નીચેજ બાલદીમાંના પાણીની

સપાટી રહેવી જોઈએ જેથી ગુલ્લ ભાગો ઉપર પાણી લેવાનું સગવડતા ભરેલું થઈ પડે. અને પાણી બહાર જમીન ઉપર ન પડે.

તે પછી સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓએ એક જાડું કેનવાસનું કપડું અથવા જુનો ટુવાલ, જેથી ઘણું પાણી ઉપર લઈ શકાય તેવું કપડું વાપડવું. અને તે કપડાંથી ગુલ્લ ભાગ ફક્ત બહારથીજ પાણી વડે ધોયા કરવો. કપડાંને અથવા ટુવાલને ગુલ્લ ભાગના ઉપરના ભાગ તરફ લઈ જતાં હોઈએ, તે રીતે ફેરવવું, પણ તે કપડાંને પાછું નીચે ફેરવવું નહીં. ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે મુલ્લ ભાગના અંદરના ભાગ ઉપર કપડું કે ટુવાલ ન ફેરવતાં અથવા ધસારો ન લાગતાં ફક્ત ગુલ્લ ભાગના બહારનાજ ભાગ અથવા ગુલ્લ ભાગની બહારનીજ સપાટી અથવા ચામડી ઉપર નીચેથી ઉપર સુધી તે બીનો રૂમાલ ફેરવવો અથવા અડકવો જોઈએ. દરેક વખતે આ રીતે નીચેથી ઉપર રૂમાલ ફેરવતાં તે રૂમાલને પાણીમાં બોલીનેજ આ ભાગો ઉપર ફેરવ્યા કરવો. એટલે ગુલ્લ ભાગો ઉપર પાણી લાગવું જોઈએ.

મરદો અને છોકરાઓએ ગુલ્લ ભાગની ધીલી ચામડી (foreskin) ઉપર ખેંચી, તે ફક્ત ધીલી ચામડીની ટોચનેજ (છેડાનેજ), બે આંગલી વચ્ચે પકડી, જાડાં કપડાંથી ચામડીના સઉથી છેડેના ભાગને (ટોચને) ધોયા કરવો. આ સઘળું પાણીની સપાટીની અંદરજ કરવું. પણ ગુલ્લ ભાગના અંદરના ભાગને કંઈપણ ધસારો ન લાગે તેની ઘણી સંભાલ રાખવી.

ગુલ્લ ભાગોનાં દરદોને લીધે કેટલીક વેલા મરદોને આ ભાગો ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવે છે તેઓથી અને મુસલમાનો

જેઓએ સુનત કરાવી હોય તેઓથી આ ગુહ ભાગની ધીલી ચામડી foreskinનો ઉપયોગ આ સીટઝ બાથ માટે થઈ શકે તેમ નથી. તેથી તેઓએ ટપમાં પાણીમાં બેસી, ગુહ ભાગના નીચેના ભાગથી (બોલસથી) તે છેક સફરા સુધીના ભાગો ટુવાલથી ધોયા કરવા અથવા પાણીમાં ધીમેથી ધસ્યા કરવા અને ખરડાની કરોડનાં હાડકાંનો સંપર્ક નીચેનો ભાગ પણ સાથે સાથે ધોવો અથવા ધીમે ધીમે પાણીમાં ધસ્યા કરવો.

કેટલાકે પ્રકૃત પાણીમાં કપડું ભીંજવે છે અને ગુહ ભાગને, પાણીની બહાર ધોય છે, તે એક ભુલ ભરેલું છે. આ સમયે પાણીની અંદરજ થવું જોઈએ. વલી કેટલાકે ચામડીનો છેડો (end of the foreskin) ધોવાને બદલે ચામડીના છેડાથી શરીર તરફના આખા ભાગને ધુવે છે તે પણ ભુલ ભરેલું છે માટે તેની સંભાલ રાખવી જોઈએ.

મોટાં માણસને ચારથી પાંચ ગેલન અને નાની ઉંમરનાઓ માટે અઢીથી ચાર ગેલન જેટલું પાણી આ બાથ માટે ચાલી શકશે. જો પાણીની સગવડતા ન મળતી હોય તો હજી થોડું પાણી ઓછું લેવામાં આવશે તોપણ ચાલશે. પણ જો પાણી થોડું વાપડવામાં આવે છે તો એ બાથની સારી અસર થતી નથી. કારણકે આ બાથ લેતાં શરીરની ગરમીથી અથવા ગુહ ભાગો ધોતાં પાણી ગરમ થઈ જાય છે. જ્યારે મુલ મતલબ તો થંડા પાણીથી આ ભાગની nerves નર્વઝને થંડી રાખવાની છે કે જે ભાગ ઘણો ગરમ રહે છે.

ઉંમર અને બાંધાના પ્રમાણમાં દશ મીનીટથી એક કલાક સુધી

આ બાથ લઇ શકાય છે. રાત્રે સુતી વખતે આ બાથ લેતાં nervous diseases નબલધનાં દરદવાલાંઓને સારી અસર કરે છે. તાજાં દરદવાલાં (acute disease) દાખલા તરીકે તાવવાલાં દરદીએ જ્યાંસુધી તાવ ઉતરે નહીં ત્યાંસુધી પાછો પાછો આ બાથ લેવો. આ બાથ લેતી વખતે દરદીનું શરીર ગરમ રહેવું જોઈએ. જો તેમ ન હોય તો તેને પહેલે steam-વરાલનો બાથ પહેલે આપવો અથવા ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક આપી દીક્ષમાં ગરમી આવવા પછી એ બાથ આપવો. આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થંડી લાગતી હોય તો શરીર ઉપર ધાબલી કે બંદુસ નાખવું અથવા કંધક કપડાં પહેડવાં.

કેટલીક વેલા એ બાથ લેતાં હસારો લાગતી જગા અથવા તેની આસપાસની જગા સુજી આવે છે પણ તેને હમેશાં સારી નિશાની સમજવી અને એ વેલા, બાથ છોડી ન દેતાં ચાલુજ રાખવો.

આ બાથ બે કામ લજવે છે. એકતો શરીરના અંદરના ભાગોને થંડા રાખે છે. જે ભાગો જ્યારેથી દરદ થાય છે ત્યારે જોઈએ તે કરતાં વધુ ગરમ રહે છે. જે વિષે હજીસુધી ઝાઝાં લોક જાણતાં નથી અને તેજવેલા બહારની ચામડીને એ બાથ અભયબ જોવી ગરમી આપે છે. કારણકે બાંબા વખતના (chronic diseases) દરદીની બહારની ચામડી ઘણીજ થંડી રહે છે.

આ બાથ nerves નર્વઝને મજબુતી આપનારું કાર્ય બજાવે છે જેથી શરીરના સઘલા ભાગોને મજબુતી મળે છે. શરીરનો એવો બીજો કોઇપણ ભાગ નથી કે જ્યાં આવી ઘણી મોટી સંખ્યામાં nerves નર્વઝના છેડા આવેલા હોય, આ nerves નર્વઝ

મુખ્યકરીને spinal and sympathetic nerves છે. તે પીકુના ભાગનીજ માત્ર મુખ્ય નર્વઝ નથી પણ તેઓનું જોડાણ બેજાં સાથે પણ હોવાથી આખી nervous system ઉપર સારી અસર કરવાની સત્તા ધરાવે છે. એ સધલું માત્ર ગુણ લાગો આગલજ કરી શકાય. કારણકે ખરીરીતે જેતાં શરીરનું ત્યાં મુલ (root) છે. કેટલાકો વગર વિચારવે આ બાથ માટે જે તરેહવાર ટીકાઓ કરે છે અને અભ્યખી બતાવે છે પણ ઉપર દરશાવેલી હકીકતથી તેઓનો કાંઈપણ જાતનો શક દુર થઈ શકશે.

સ્ત્રીઓનાં સધલી જાતનાં દરદોમાં, સ્ત્રી જાતને તો એ બાથ જાણે કે નવો જનમ આપે છે. હંમેલવાલી સ્ત્રીઓને એ આશીરવાદ સમાન છે. ગુણ ભાગનાં દરેક દરદવાલાંઓને નવાં સુખ જેવો છે અને તેઓને બહુ ભારે આરામ આપે છે. ધીલાં ધમ થઈ ગયલાં શરીરને એ બાથ લેવાથી અરખી તેજી ઘોડા જેવી ચાલાકી આવેછે.

સ્ત્રીઓએ માસીક અડચણમાં આ બાથ લેવો નહીં. તેમજ ઘણાં નાનાં બચાં (ધાવતાં બચાં) માટે વાપડવો નહીં. જુવાન માણસો તથા છોકરાંઓએ અને નબલાં મનવાલાંઓએ આ બાથ ઘણોજ સાવચેતીથી અને શાંત મને લેવો. કારણ તેઓ masturbation-હાથની ટેવ ઉપર ઉતરી પડે તેવી ધાસ્તી રહેછે. ઘણાંજ નબલાં શરીરવાલાં, જેઓમાં દુખ ખમવાની બીલકુલ શક્તિ ન હોય (ખાસ કરીને ખઈ અને કેનસરવાલાં દરદીઓ) તેઓએ આ બાથનો ઉપયોગ, શરૂઆતમાં જ્યારે ઘણી નબલઈ હોય ત્યારે ન કરવો. આ બાથ લીધા પછી જ્યારે દુખ બહાર નીકસે અને તે દુખ ખમી ન શકાય ત્યારે પણ થોડો વખત આ બાથ બંધ કરવો.

આવી ઘણીજ નબળી સ્થિતિમાં પણ જો આ બાથ લેવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો દરદીનું મરણ જલદી નીપજવાનો સંભવ રહે છે. તેવા કેસમાં (Sun bath, air-light bath, water compress) સુરજનો તથા હવા ઉગ્નસના બાથ અને પાણીના કટકાનો ઉપયોગ કરવો પછી શકતી આવતાં આ બાથ ચાલુ કરવો.

લુધ કુહને પોતાના બાથ (હીપ અને સીટઝ બાથ) માટે લખે છે કે એ બાથો લેતી વખતે દીલને કાંઈપણ જાતનો ઉશ્કેરાત આપવો નહીં. એ બાથો લેતી વખતે વાંચવું તો નહીં પણ વાતચીત બી ન કરવી. મહોલામાં વહેવારથી થતા અવાજથી દરદીને દુર રાખવાની કોશિશ કરવી. જે ઓરડામાં બાથ લેવામાં આવે, તે ઓરડો સારી હવાવાલો હોવો જોઈએ. પણ તે ઓરડામાં પવનનો સપાટો આવવા ન દેવો. થોડે અંશે અંધારું રાખવું અને રાત્રે તેજસ્વી લાઇટ રાખવી ન જોઈએ.

ઉપલાં વાક્યો ઉપરથી એમ સમજવું જોઈએ કે આ બાથો લેતી વખતે મગજને ઘણુંજ શાંત રાખવું. પણ કંઈપણ હવસી વિચારો કરવા નહીં. કારણ ગુણ લાગે તરફ ધસારો લાગતાં તે લાગોને ઉશ્કેરાત થાય છે. તે વખતે કંઈકે પવિત્ર કલામો ભણ્યા કરવા. પણ જો મગજ ઉપર કાબુ ન રહી શકે તો તુરતજ બાથ લેવાનું છોડી દઇ બીજાં કામમાં. મન રોકવું. જોકે જોઓએ masturbation-હાથની ટેવથી શરીર ભાંગી નાખ્યું હોય તેઓને નવી જીવાંતી આવે છે.

આ બાથો લેતી વખતે-દરેક વખતે નવું પાણી લેવા કરવું. એટલે એક વખતનું વાપડેલું પાણી પાછું વાપડવું નહીં.

સાધારણ દરદીએ હીપ અથવા સીટઝ બાથ લીધા પછી ત્રણ કલાક કાઠી નાખી પછી બીજો હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવો અને દીવસમાં ત્રણ વખત આ બાથ લેવા. જો ત્રણ વખત ન બને તો દીવસનો એક બાથ પણ ચાલી શકશે. પણ ત્રણ વખત લીધાથી દરદ ઉપર ઘણી જલદી અસર થશે. તોપણ હીપ અથવા સીટઝ બાથ દીવસમાં ફક્ત ત્રણજ વખત લેવાના છે, એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. દાખલા તરીકે તાવ ઘણી સખત આવતી હોય અને દરદીને બેચેની વધુ થતી હોય, તો એકેક કલાકે પણ આ બાથ લઈ શકાય છે. જો રાત્રે પણ દરદી શાંત થઈ શકતુંજ ન હોય તો રાત્રે પણ ત્રણ ચાર અથવા જરૂર જણાતાં વધુ બાથ આપવા. તેજ રીતે બીજાં દરદોમાં પણ સમજવું.

કેટલીક વેલા દરદીઓ બીહે છે કે આ બાથો (ખાસ કરીને હીપ બાથ) લેવાથી એનીમા માફક હમેશની ટેવ પડી જશે. પણ તેવું કશું નથી. એક દરદી જ્યારે પણ આ બાથ લેવાના છોડી દેવા ઇચ્છે ત્યારે વગર હરકતે તેમ કરી શકાય છે. અશ્રીમ, તપકીર કે દાઝની માફક એની ટેવ પડતી નથી. એક વેલા સંપૂર્ણ રીતે સારા થયા પછી પુરેપુરી આ રૂઠી છોડી દેવામાં આવે તો કોઈપણ જાતની હરકત થતી નથી. એટલુંજ નહીં પણ આ ઇલાજો શરૂ કર્યા પછી કોઈપણ કારણે આ બાથ બંધ કરવાની ફરજ પડે તોપણ કોઈ જાતની હરકત થતી નથી.

આ બાથો લેતાં કેટલીક વેલા કીડ ઉભરઈ આવે છે અથવા તાવ થઈ આવે છે અથવા આગલ થઈ ગયલું દરદ પાછો હુમલો કરે છે. જો કે તે હુમલો સખત પ્રકારનો હોતો નથી. આ સધલી સારી નિશાની છે. કારણ દવા પીને અથવા બીજાં કારણોથી

દરદોને શરીરમાં દબાવી દીધાં હતાં તે પાછાં બહાર નીકળી આવે છે અને આ રીતે શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકળી શરીરને નિરોગી બનાવે છે. પણ આવી નિશાની બહાર જણાતાં તે બાથો નુકસાનકારક છે એમ ધારી તેને છોડી દેવાની ઉતાવળમાં ન પડતાં ધીરજ અને ખંતથી આ બાથો લેવાના ચાલુજ રાખવા જેથી શરીર હમેશનું નિરોગી બની શકશે, એ ધણુજ નબલ દરદી ન હોય તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. પણ દરેક કેસમાં એ દરદો થઈ આવવાંજ જોઈએ એવું કશું નથી.

આ બાથોની અભ્યયન જેવી ખુબી એ છે કે દરદથી પીડાતાં માણસની ટેમપરેચર normal level ઉપર લાવે છે અને તેથી દરદી ચીજો (કચરા)નું કામ આગલ વધતું અટકાવે છે.

આ બાથો લેતી વખતે વાંચવું ન જોઈએ કારણકે માથાંમાં લોહીનો જથ્થો, એ રીતે વાંચવાથી, ભેગો થાય છે અને ભેજાંમાં વીજલીની ચપલતા વધુ રહે છે.

બચ્ચાં અથવા મોટાં માણસોને જખરીથી તેઓની મરજી વિરૂદ્ધ આ બાથ આપવા નહીં. તેમ કરવાથી તેની હિલટી અસર થાય છે. કારણકે આ બાથો શાંત મને અને ખુશીથી લેવાવા જોઈએ છે.

ખાંસકીધા પછી ત્રણ કલાકે આ બાથો લેવા અથવા આ બાથો લીધા પછી અરધાથી એક કલાક પછી ખાવું.

આ બાથોની ખુબી એટલી તો છે કે અનીતિમાં ફસેલી ચી (વિસ્થા) પણ ફરે તોઈ ખાસ્યતની બને છે.

જેઓ છોકરાંની ઉમેદ રાખતાં હોય તેઓએ ખુરા વહેમોને વલગવા કરતાં અથવા કેટલાક અનીતિના ભરેલા ધુતારા જોશી સેવરાઓ પાસે જવા કરતાં આ બાથની અજમાયશ લેવા માટે મજબુતમાં મજબુત બલામણુ કરવામાં આવે છે.

આજકાલ ધણા જુવાનીઓ નબલધની (ધાત જવાની) ફરીઆદ કરે છે તેઓએ ધુતારા વધેદોના હાથમાં ફસવા કરતાં અથવા જાહેરખબરો બાંચી નુકસાનકારક દવાઓ લઈ શરીરનું નબોદ વાલવા કરતાં આ સાદા સહેલા કુદરતી બાથોને સૌથી પહેલી ટકે લેવા જોઈએ કારણકે તે તેઓને મોટા આશીષ સમાન છે. રાત્રે સુતી વખતે આ બાથો લેવાથી તેઓને વધુ અસરકારક થઈ પડે છે.

આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ટીમ બાથ અથવા સન-સુરજનો બાથ લેવો. આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ટીમ કે સન બાથ દરેક વખતે લેવાજ જોઈએ એવું કશું નથી. પણ સ્ટીમ બાથ દર વખતે લઈ શકાતો નથી. બાથ લીધા પછી, જેઓ ધણાં નબલાં હોય તેઓએ ગરમી લાવવા માટે સુરજનાં તડકાંમાં બેસવું ધણું સારું છે.

મોઢાં ઉપર પાઉડર છાંટી ચામડીને વધુ ખરાબ કરવા કરતાં હીપ બાથ લેવાથી ચહેરો ધણો ખુબસુરત બને છે. આથી મોઢાં ઉપર થતાં ખીલો પણ દુર થાય છે.

છેવટે આ બાથો દરેક દરદ ઉપર ધણાજ નમુનેદાર છે. અને દુખીઓ માટે ભારે આશીષ સમાન છે. કારણ તેથી દવાના ધીઆ-રાંથી દુર થવાય છે અને ઓપરેશનની રીકર મદી જાય છે. અને વધી પધસાનો પણ ભારે ખચાવ થાય છે.

બાથોની નિષ્ફલતા.

આ બાથો જોકે દરેક દરદમાં કાયદાકારક નીવડ્યા છે છતાં જેઓમાં જીવનશક્તિ પુરેપુરી થઈ રહી હોય, જેઓ સો વરસના બુઢાપામાં આવ્યાં હોય, દવા પીપીને શરીરના ભાગો અશક્ત બનાવ્યા હોય એટલે દુખને બહાર ખેંચી કાઢવાની તેમાં શક્તિ ન હોય, એટલી હદ બહાર જીવનશક્તિ ખપી ગઈ હોય, જ્યાં શરીરનો ચોક્કસ ભાગજ વહાડકાપથી કાઢી નાખ્યો હોય અથવા તેવાં વહાડકાપથી nerves નર્વઝનું જોડાણ તુટી ગયું હોય, હાથ પગ અને શરીર ગલછ જઈ દીવાસલી જેવું થઈ ગયું હોય અને તેથી જેઓ બિછાણું છોડીજ ન શકતાં હોય, તેવા કેસમાં આ ઇલાજોથી સેંકડે સો ટકા ફતેહની આશા રાખવી નહીં. તોપણ તેવા કેસમાંથી પુલ નહીં ને પુલની પાંખડી જેટલો એટલે કંઈક થોડી રાહત આપે છે. પણ તેથી કંઈ સધલી આશા તજી ન દેતાં સન બાથ, વોટર કોમ્પ્રેસ, અર્થ કોમ્પ્રેસ જેવા ઇલાજો લેવા. પછી કીરતારનું કામ તે કીરતાર કર્યો જશે.

સ્ટીમ-steam વરાલનો બાથ.

એક નેતરની ખુરશી લઈ તેની નીચે (અંદર) એક તુલ મુકી તે તુલ ઉપર ઘણાં ગરમ કીધેલાં (કકરા પડતાં) પાણીનું વાસણ મુકવું. પણ સંભાલ રાખવી કે પાણીમાંથી નીકલતી વરાલથી દાઝી જવાય નહીં. ત્યારપછી સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી, આખું મોઢું ખુલું રહે તેમ શરીર અને ખુરશીની પણ આસપાસ ધાબલી વિંટાલી ખુરશી ઉપર ખેસવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગશે. આ રીઠી સહેલી છે. પણ વધુ અસરકારક રીઠી એ છે કે ત્રણ

નેતરની ખુરશી લેવી અથવા એક નેતરની ઘોલકી (પલંગ) લઈ તેની નીચે (અંદર) ખે તુલ મુકી તે ઉપર ઘણાં ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણ મુકવાં. પણ તે તુલને એવી રીતે મુકવાં કે એક તુલ, કેડ આગલ અને બીજું પગનાં ટેટાં આગલ રહે. જો કે આ વાસણ નીચે ધીમાં બલતાંથી ચૂલો—stove મુકેલો વધુ સારો છે. જેથી પાણી જલદી થંડુ પડી ન જાય પણ કપડાંનો છેડો સલગી ન ઉઠે તેની ઘણીજ સંભાલ રાખવી. ત્યાર પછી સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી તે ખુરશી અથવા ઘોલકી ઉપર સુવું અને આખાં શરીર ઉપર તેમજ ખુરશી આગલ એવી રીતે ઝુલતી ધાબલી—બંદુસ નાખવો કે જેથી વરાલ બહાર નીકલી ન જતાં, શરીરનેજ લાગે. આ રીતે તે ઉપર ઉંઘા, ચતા તથા ડાબી અને જમણી બાજુ સુવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગે. પણ દરદીને જ્યાં વધારે આરામ જેવું લાગે તે ભાગ ઉપર, તે દરદીની મરજી મુજબ બાફ લાગે તે રીતે ગરમ પાણીનાં વાસણ મુકવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે. એને full steam bath—પૂલ સ્ટીમ બાથ એટલે આખાં શરીરને વરાલ લાગે તેવો બાથ કહેવામાં આવે છે.

એ બાથ અઠવાડીઆમાં ફક્ત એક કે બે વખતજ લેવો. કારણકે વધુ વખત લેવાથી દરદીને ઘણું તુકસાન પુગે છે. ઘણાં નબલાં અને ખંધ, હાર્ટ ડીઝીઝવાલાં દરદીઓએ એ બાથનો બનતી કાશેશ્વથી ઉપયોગ ન કરતાં sun સન—સુરજના બાથનો ઉપયોગ કરવો. એ બાથ લઈ રહ્યા પછી તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. ઝાડાની કબજીઆતવાલાંઓએ steam and sun વરાલ તથા સુરજના બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહીં.

શરીરના ચોકસ ભાગ ઉપર દરદ થતાં ફક્ત તે ભાગને જ્યારે

વરાલ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેને local-લોકલ સ્ટીમ બાથ કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે સહેજમ થયો હોય ત્યારે એક ખુરશી અથવા તુલ ઉપર બેસી બીજી થોડી ઊંચી ખુરશી ઉપર ગરમ પાણીનું વાસણ મુકવું અને તેનો બાફ મોઢાંને આપવો. પણ મોઢાં તથા વાસણને એવી રીતે ઢાંકવું કે અંદરની વરાલ બહાર નીકલી જાય નહીં. એ રીતે બાફ લેતાં કપડાં કાઢી નાખવાની જરૂર રહેતી નથી. જ્યારે મોઢાં ઉપર બાફ લેવામાં આવે ત્યારે આંખો બંધ રાખવી. તેમ ન કરતાં આંખો ઝાંખી થઈ જાય છે.

ગુમડાં અથવા ધાનું દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે નાનાં વાસણમાં ગરમ પાણીનો બાફ આપવો. પણ દરેક વખતે વરાલ બહાર નીકલી ન જાય ને ચોકસ દરદવાલા ભાગનેજ વરાલ લાગે તે રીતે કપડું તે વાસણ અને દરદવાલા ભાગની આસપાસ નાખવું.

શરીરના જુદા જુદા ભાગ ઉપર થતાં રૂમેટીઝમનાં દરદ માટે પણ તે ચોકસ ભાગોને આ જાતનો local-લોકલ સ્ટીમ બાથ આપવો જેથી ભારે ફાયદો થાય છે. હિંદુસ્થાનમાંના એક અંગ્રેજ પાદરીએ ઉપર જણાવ્યો તેવો ખુરશી ઉપર સ્ટીમ બાથ લઈ, પોતાનું સાંખા વખતનું રૂમેટીઝમનું દરદ ફક્ત ચાર દિવસમાં સાફ કર્યું હતું.

મરડો, અધામણ અને કાલેરાના કેસમાં, પીડુના ભાગને સખત રીતે બાફ આપવો જરૂરનો છે. સ્ત્રીની માસિક માંદગીની હરકતમાં

તથા બીઓનાં બીજાં દરદોમાં પીડુને બાફ આપી સીટક બાથ લેવો ફાયદાકારક છે.

ખાસ પગને સ્ટીમ બાથ આપવો હોય તો એક વાસણમાં ગરમ પાણી કરી તે વાસણ ઉપર લાકડાંની બે પત્તી મુકી તે પત્તી ઉપર પગ મુકી ગુંઠણથી વાસણ સુધીના ભાગ ઢંકાય તે રીતે ધાબલી નાખી બાફ લેવો.

તંદુરસ્તી મેલવવા આ બાથ એક ફાંકડું સાધણ છે.

આ બાથ પા થી અરધા કલાક સુધી લેવો.

સુરજનો-Sun બાથ.

શરીર ઉપર એક સુદરો અને સુરબાલ રાખી ખુલાં મેદાનમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ઘરમાં જ્યાં ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા સાથે સારો તડકો આવતો હોય ત્યાં જમીન ઉપર એક સાદડી ઉપર સુઈ તે ઉપર આ સુરજનો-Sun બાથ લેવો. બની શકે તો પીડુ ઉપર એક ફેલનું પાતર અથવા બીજો કપડોનો કટકો મુકવો પણ આખાં મોઢાં (head)ને છાંયડામાં રાખવું અથવા એક મોટું લીલું પાતર (ફેલનું) મોઢાં ઉપર મુકવું અથવા નાનાં પાતરાં મોઢાં ઉપર મુકવાં અથવા જાડા રૂમાલે આખાં મોઢાંને વિંટાલવું. પગમાં બુટ કે મોજાં રહેવા દેવાં નહીં. અને હાથ અને પગ પુરેપૂરાં લાંબા કરીને સુવું. એ રીતે સુરજનાં તડકામાં અરધાથી દોઢ કલાક સુધી પડી રહેવું. જેથી ઘણોજ પરસેવો પડે અને વધી સુરજનાં કિરણો જે કિંમતી ખજાનો ધરાવે છે તે દરદો દુર કરવા ઘણીજ ફાંકડી રીતે શરીર ઉપર અસર કરે છે.

ધણું નળલાં દરદીઓએ શરૂઆતમાં લાંબો વખત સુધી આ બાથ લેવો નહીં. એ બાથ લીધા પછી પરસેવો તુટી નાખવો અને સંસાલીને ઉઠવું અથવા થોડો વખત બેસીને પછી ધીમેથી ઉઠવું, કારણ ધણું દરદીઓને આમ ઉઠતાં ચકકર-ફેર આવે છે.

આ બાથ લીધા પછી તુરત હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવો ધણીજ સારો છે. કારણકે steam અને sun-વરાલ અને સુરજનો બાથ લેવાથી શરીરમાંનો કચરો છુટો પડે છે અને તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાથી છુટો પડેલો કચરો શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે. નળલાં માણસોએ, હીપ કે સીટઝ બાથ લીધા પછી કપડાં પહેડી પાછાં તડકામાં ગરમી લાવવા બેસવું વધુ સારું છે.

આ બાથ લેવાનો વખત ગરમીના દીવસોમાં સવારે ૯ થી બપોરે ૩ વાગા સુધી અને થંડીના દીવસોમાં ૧૨ થી ૩ વાગા સુધીનો વખત વધુ સગવડતા ભરેલો છે.

મેલેરીઅલ અને બીજી તાવવાલાં દરદીઓને તથા ખઘવાલાં દરદીઓને આ બાથ ધણીજ ફાંકડી અસર કરે છે. પણ મેલેરીઅલ શ્રીવરવાલાંઓએ આ બાથ લેતી વખતે હાથ અને પગોને નાનાં કે મોટાં પાંદડાંથી ઢાંકવા.

જે વખતે શરીરમાં તાવ હોય તે વખતે આ બાથ લેવો નહીં. આ બાથ રોજ લઈ શકાશે.

શરીરના ચોકસ ભાગ ઉપર દરદ થતાં તે ભાગ ઉપર બીનું કપડું મુકવું અથવા લીલું પાતરું મુકવું અને તે ભાગને સુરજ સામે તડકામાં રાખવો.

શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખવા આ બાથ ઘણોજ ઉત્તમ છે એ બાથ લેવા માટેની સગવડતા લોકોએ ખાસ જગા રોકી મુકત અથવા નજીવી કિંમત લઈ કરી આપવી જોઈએ કારણ દરદીઓને ભારે આરામ થાય છે. વલી દવાખાનાં જેટલો આમાં ખર્ચ થતો નથી.

એર-લાઇટ-હવા ઉઝસનો (air-light) બાથ.

આ બાથ જંગલમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ઘરમાં જ્યાં ઘણી ચોખી હવા આવતી હોય ત્યાં લંગોટ કે ચોલાં સીવાયનાં સવલાં કપડાં શરીર ઉપરથી કાઢી નાખી નગન હાલતમાં ઉભા રહી વારંવાર ઉંડો દમ ખેંચ્યા કરવો. પણ તે સાથેજ પગથી માથાં સુધીના ભાગો હાથો વડે ઝડપથી ચોલવા અથવા શરીરને ગતીમાંજ રાખવું.

આ બાથ ત્રણથી પાંચ મીનીટજ લેવો.

આ બાથની ખુબી ઘણીજ અજાયબ જેવી છે. એ બાથ ઘણાંજ નબલાં માણસને પણ આપી શકાય છે. ચામડીને અને શરીરને એ અજાયબ જાતનું ટોનીક છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ બાથ ન લઈ શકતાં હોય તેઓએ આ બાથનો જરૂર ઉપયોગ કરવો.

આ બાથો માટે શહેરોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે સગવડતા કરવી જોઈએ અને મરદ તેમજ સ્ત્રી માટે જુદી જુદી ગોઠવણ રાખવી જોઈએ જેથી સહેલઈથી દરેક શખ્સ લઈ શકે એમાં પણ શરૂઆતના ખર્ચ સિવાય બીજો ખર્ચ થતો નથી.

જેમ મચ્છીને પાણી વિના ચાલતું નથી તેમ માણસને હવા વિના ચાલતું નથી. એની કિંમત આ બાથ લેનાર શખ્સજ વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. તાવ ઉતારવામાં આ બાથ ઘણો કીંમતી છે. પણ ઘરમાં એખી હવા આવવી જોઈએ. નખલાં દરદીને ખીંછાણાં ઉપરજ બાથ આપવો.

પાણીના કટકા (Water compress).

પાણીના કટકા મુકવાની અસરકારક રીતી એ છે કે દરદનાં પ્રમાણમાં એટલે દરદથી જેટલો ભાગ રોકાયલો હોય તેટલોજ કપડાંનો કટકો લેવો. પણ જખમ ઉંડો હોય તો એવડો ત્રેવડો કે ચારથી વધુ ઘણો દરદનાં પ્રમાણમાં કપડાંનો કટકો લેવો એટલે તે કટકાની ત્રણથી ચાર ઘણી અથવા વધુ ઘડી વાલવી. પછી તેને પાણીમાં ભીંજવી તેને દરદવાલા ભાગ ઉપર મુકવો. ત્યારપછી તે ભીંજવેલા કટકા ઉપર, ભીંજવેલા કટકા કરતાં થોડો મોટો ફ્લેનલ નો સુકો કટકો મુકવો અને પછી તે ઉપર પાટો બાંધી દેવો. ફ્લેનલનો કટકો મુકવાનું કારણ એ છે કે દરદ સિવાયના ખીજા ભાગ ઉપરનું લોહીનું પ્રવું પેલા પાણીના કટકાથી ધીમું ન થતાં, દરદ વગરના ભાગને ફ્લેનલ ગરમ રાખી લોહી સારીરીતે ફેરવે છે.

એક તુવાલ પાણીમાં ભીંજવી તેને બહાર કાઢી નીચવી નાખી તેની બેથી ત્રણ ગણી ઘડી વાલી અથવા ત્રીકોણ આકારમાં તે રૂમાલને બનાવી પીકુ ઉપર મૂકી તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો અથવા ધાબલી નાખવી. આ રીતે અરધો કલાક કરવું જેથી ઝાડો સાફ આવે છે અને તાવમાં સારી મદદ મળે છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ

બાથ નથી લઈ શકતાં તેઓ માટે કીંમતી છે. હીપ કે સીટઝ બાથ અજમાવવા અગાઉ આ ઇલાજ અજમાવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. આથી ફાયદો ન થતાં હીપ કે સીટઝ બાથ લેવા.

આ કોમ્પ્રેસ માટે એક બાબદ ઘણી અગત્યની છે. તે એ કે ભીંજવેલો કટકો જેવો ગરમ થાય કે તુરતજ પાછો પાછો પાણીમાં ભીંજવી, નીચવીને મૂક્યા કરવો તેમ ન કરવાથી તેની ઉલટીજ અસર થાય છે.

ગડ, ગુમડાં ઉપર ગરમ ગરમ પોતીસ કરવા કરતાં આ કટકો મુકવાથી ફાંકડી મઝાહ મલે છે.

મરદને થતાં ગરમીનાં દરદ ઉપર જો ગુહા લાગ ઉપર રક્ત પાણીના કટકો ભીંજવીને (ભીંજવેલાજ) મુક્યા કીધા હોય તો બહુ આરામ થાય છે. ગુહા લાગોમાં પીચકારી આપવા કરતાં આ પાણીના કટકો નમુનેદાર છે.

વોટર શીટસ Water sheets.

જ્યારે એક દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશક્ત હોય અને ટેમ્પરેચર વધીજ જતી હોય અને વોટર કોમ્પ્રેસની અસર થતી ન હોય તો આ શીટસ વાપડવા.

બિછાનાં ઉપર પહેલે બંદુસ અથવા ધાબણી પાંચરી તે ઉપર દરદીને સુવાડવો. તે અગાઉ એક બાલદીમાં થંકું પાણી અને કપડાંના મોટા કટકો અથવા ચાદર તથ્યાર રાખવાં. ત્યાર પછી

દરદીનાં સઘલાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. પણ દરદીને કંઈપણ કંટાલો ન ઉપજે એવી રીતે દરદીને સમજાવી પતાવીને સુવાડવો તથા કપડાં કાઢવાં. તે પછી બાલડીનાં પાણીમાં એક કપડાંનો કટકો ભીંજવી તેને ઝાઝો નીચવ્યા વિના (ઝાઝું પાણી કાઢી નાખ્યા વિના) ગરદનના ભાગની નીચેથી પીડુના નીચેના ભાગ સુધી મુકવો. અને તે ઉપર ફેલેનલનો કટકો અથવા ધાબલી મુકવી પણ ભીનો કટકો ગરમ થતાંજ બદલ્યા કરવો એટલે પાણીમાં ભીંજવી પાછો મુકવો એમ કર્યા કરવું. જો બાલડીમાંનું પાણી ગરમ થઇ જાય તો બીજું થંડું પાણી બેવું.

આ શીટસ અરધાથી એક કલાક સુધી મુકવા પણ જો દરદી ઠાકી જાય અથવા કંટાલી જાય તો આસરે પંદર મીનીટ આપી બંધ કરવું. જો તાવ હઠ બહાર વધી જતી હોય તો આ રીતે આખાં શરીરને પણ શીટસ આપવામાં આવે છે. ઘણીવેલા ચાદરને બેવડી કે ત્રેવડી કરી તાવના પ્રમાણમાં મુકવામાં આવે છે પણ તેમાં અનુભવની કંઈક જરૂર રહે છે તોપણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે દરદીનું શરીર એકદમ થંડું થઇ જાય ત્યાંસુધી માત્ર રાખવું ન જોઈએ પણ સાધારણ માણસ જેટલું તે દરદીનું શરીર ગરમ રહે તે પુરતું છે.

આ શીટસ મુકવાનું કામ પુરું થયા પછી દરદીનાં શરીર ઉપર બીનાસ ન રહે તેની સંભાલ રાખવી એટલે શરીરને સારી પેઠે નુછી સુકું કરવું જોઈએ.

સ્પન્જ-વાદલાંનો Sponge બાથ.

ખીંછાંનાં ઉપર એક ધાબલી અથવા બંદુસ પાંથરી તે ઉપર દરદીને હોઠાડીને સુવાડવું. પણ તે પહેલાં એક રૂમાલ અથવા વાદલું શરીર ધોવા, ખીંજે રૂમાલ શરીર નુછવા અને પાણીની એક બાલદી, એ સઘલું તઘ્યાર રાખવું. ત્યારપછી રૂમાલ અથવા વાદલાંને પાણીમાં ભીંજવી તે રૂમાલ અથવા વાદલાં વડે દરદીનો એક હાથ ધોવો અથવા સાફ કરવો પણ પાણી એટલું બધું ન લેવું કે જેથી ખીંછાતું પણ ભીંજવઈ જાય. તે હાથને ખીંજ સુકા રૂમાલે નુછી નાખી ખીંજ હાથને પણ તેજ રીતે કરવું. ત્યાર પછી એ રીતે મોઢું, ગલું, છાતી, પેટ, પીડુ અને પાંસલીઓ એક પછી એક લેવું. તે પછી દરદીને ફેરવી બરડો સાફ કરવો, જે પછી નીચેના ભાગો અને પગો સાફ કરવા.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે શરીરનો ફક્ત એકકોણ ભાગ ધોઇને નુછી નાખવો ને તે ભાગ ઉપર બંદુસ અથવા ધાબલી હોઠાડવી.

આ બાથ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવો. જે દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ ન લઈ શકતો હોય તે માટે આ ઉત્તમ ધ્યાન છે. કારણકે આથી ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં થાય છે. જેથી કચરાને બહાર નીકલવાનો રસ્તો ખુલો થાય છે. અને વળી થંડાં પાણીથી લોહી ચામડી સુધી શરીરમાંથી આવે છે. અને ટેમ્પરેચર ઉતરે છે.

આ બાથથી દરદીને કંટાલો ઉપજનાનો સંભવ રહે છે. પણ આથી દરદીને ઘણો આરામ થાય છે.

અથ' કોમ્પ્રેસ-Earth Compress.

સફેદ, કાલી કે પીલ્લી મટી (મટોડી) લેવો. તેને થંડાં પાણીમાં ભીંજવી કાઢવ જેવી બનાવો. પણ મટોડી ઘણી ધીલી-પાણી જેવી ન રાખતાં થોડી ઘટ-કાઢવ જેવી રાખવી જેથી બીજાંણું ખરાબ થવાનો સંભવ રહેશે નહીં. તે પછી દરદીને બિજાંણું ઉપર સુવાડી પીકુના (દુટીની નીચેના) આખા ભાગ ઉપર ભીંજવેલી મટીનું પા થી અરધા ઈંચ જેટલું પડ કરી તે ઉપર કેલનું અથવા બીજું મોટું પાતરું અને તેમ ન બને તો ભીનો કટકો મુકવો. દરદીના સુવા આગમજ બિજાંણું ઉપર એક સુદરો અથવા એક મોટો કટકો પીકુના ભાગની નીચે રહે તે પ્રમાણે મૂકવો. જે પછી આ મોટા કટકાને આસપાસ વિંટાલી બાંધી લેવો જેથી મટોડી નીકલી જશે નહીં. પણ આ કટકો ટાઈટ ન બાંધતાં ધીમોજ બાંધવો.

આ રીતે ત્રણ કલાક અથવા આખી રાત રહેવા દઈ તેને પાણીથી સાફ કરી નાંખવું. આ કોમ્પ્રેસ રાતે તેમજ દીવસે પણ લઈ શકાશે.

ગુમડાં ઉપર તથા રૂમેટીઝમના દુખતા ભાગો ઉપર આ કોમ્પ્રેસ-મટોડી મુકવાથી દરદીને આરામ થાય છે.

જેઓનું માથું ફાટી જતું હોય તેવી રીતે દુખતું હોય તેઓએ પહેલે માથાં ઉપર પછી ગરદન ઉપર અને થોડા દીવસ પછી પીકુ ઉપર એમ મુકવાથી અને સાથે (હીપ-સીટઝ) લેવાથી જાણે કે માથાંનાં દરદનું જોર નીચે ઉતરતું હોય એમ લાગે છે ને દરદીને ઘણો સંતોષ મળે છે.

પીકુ ઉપર મુકેલા આ કોમ્પ્રેસથી શરીરની અંદરની ગરમી બહાર કે પીકુ તરફ ખેંચી કાઢી કચરાને ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખતું હોય એમ લાગે છે.

ઝાડાની કબજીઆતમાં, તાવમાં અને બીજાં દરદોમાં આ કોમ્પ્રેસ ઘણા કીમતી છે.

ફુલ મેટલ-Full Metal બાથ.

જ્યારે ફુલ બાથ અથવા આખું શરીર ચોલી નાહવામાં આવે છે તે વખતેજ આ બાથ લઈ શકાય છે. પહેલે પાણી વડે માથાને ધોવું જે પછી સાબુ મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમનાં વાસણનું ધાંકણું લઈ તે વડે શરૂઆતમાં માથાને ધીમે ધીમે ચોલવું જે પછી માથાને પાછું ધોઈ, લીંજવેલી કાલી કે સફેદ મટી (મટોડી) થી માથાને ચોલી, ધોઈને સાફ કરી આખાં શરીરને ધોઈ શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી પેલાં ધાંકણાંથી આખાં શરીરને ચોલવું અથવા ધાંકણાંથી ધસડવું.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે ધાંકણાંથી જેમ ઘોડાને ખરેરો કરવામાં આવે છે તેમ આખાં શરીરને માલીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી મસલવું પણ થોડા દીવસ પછી ચામડી થોડી સખત થતાં જોરથી મસલવું. શરૂઆતમાં ઘણું જોર વાપડતાં ચામડી છોલઈ જઈ લોહી નીકલશે માટે તેની સંભાલ ખવી.

આ બાથ થાકેલાં શરીરને જળરી રાહત આપે છે. કારણકે ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં કરી શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે. લોહીને સારીરીતે ફેરવવા ઉપરાંત ચામડીને સુંવાલી મખમલ જેવી નરમ બનાવે છે. આ બાથથી સાથુ વાપડવાની જરૂર રહેતી નથી.

ખંધનાં દરદીને આ બાથ આશીય સમાન છે. આ બાથ લેતી વખતે ગરમ અથવા થંડું પાણી જે લેતા હોય તેજ લેવું પછી શરીરને ઝડપથી ધસડીને નુછી નાખી કપડાં પહેડી લેવાં.

માથાનો-Head બાથ.

બીછાંણાં ઉપર દરદીએ ચતા સુવું. પણ એવી રીતે ચતા સુવું કે જેથી માથું બીછાંણાંની બહાર રહે. પછી બીછાંણાંની બહાર માથાં આગલ એક છાલકું વાસણુ મુકવું. અને તે વાસણુમાં થંડું પાણી નામવું. જે પછી તે વાસણુમાં માથું મુકવું. જે વાસણુ વધુ ઉંડું હોય તો તેમાં કટકાની ધડીવાલી (ઉંધણુ) મુકવું જે તકીઆ જેવું થશે. જે ઉપર માથું મુકવું. પણ તે કટકો ભીનો રહેવો જોઈએ. અને માથાંના બાલો પણ ભીંજવવા જોઈએ. સ્ત્રીઓએ માથાંના બાલો વિંઠાલી અથવા ચોટલો ઉપર વાલી માથું મુકવું.

આ બાથથી માથાંનો સખતમાં સખત દુખાવો નરમ પડે છે બહેરાપણું દુર થાય છે. જેઓ સુંઘવાની શક્તિ, સ્વાદ પારખવાની શક્તિ વિગેરે ગુમાવી બેઠાં હોય તેઓ માટે આ બાથ ઘણો ઉતમ છે.

આ બાથથી માથાં ઉપર એક મોટું ગુમકું થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. જે એક સારી નિશાની છે, જે બતાવે છે કે દીલનો

કચરો ગુમડાંના આકારમાં બહાર આવે છે. [આ ગુમડાંને ફેરી નાખવાની દોડાદોડી કરવી નહીં. પણ ગુમડું પોતાની મેલે પુટશે. જે રૂબરૂ, અર્થ કોમ્પ્રેસ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસનો ઉપયોગ કરવો.

આ બાથના ઉપયોગ સાથે સીટજ બાથનો ઉપયોગ પણ સારો છે.

આંખનો-Eye બાથ.

એક પહોલાં સાફ કીધેલાં વાસણમાં ચોખું થંડું પાણી લેવું. બની શકે તો થોડું બરફ નાખવું. તે પાણીવાલાં વાસણમાં બન્ને આંખો ઉઘાડી રાખી એટલે આંખોને પાણી લાગે તેમ રાખવી અથવા પાણીની છેક અંદર આંખ રાખી ઉઘાડી, પાણીમાં જોવું.

આ રીત કેટલાકોને રૂચતી નથી કારણકે નાકમાં પાણી ભરઈ જાય છે. તેથી તેઓએ એક નાનાં ગલાસમાં છેક સપાટી સુધી પાણી ભરવું પછી તેમાં એટલે પાણીમાં ફક્ત એકજ આંખ એકથી પાંચ મીનીટ ઉઘાડી રાખવી. તે પછી પાણીમાંથી આંખને બહાર કાઢી વારંવાર ફફરાવી-ઉઘાડ ઢાંક કરી બીજી આંખને પણ પાણીમાં રાખી, તેજ પ્રમાણે કરવું. જે પછી બન્ને આંખને તુછી નાખવી. આજ રીતે આંખો ઉઘાડ ઢાંક કરવાનું પહેલી રીતમાં પણ કરવું પણ તેમાં બન્ને આંખો, સાથે પાણીમાં રાખી શકાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે વાસણ અથવા ગલાસમાંનું પાણી શરીરની ગરમીથી ગરમ થઈ જાય તો બદલ્યા કરવું. ખાસ કરીને ગલાસમાં લેતી વખતે તેમ કરવાની વધુ જરૂર છે.

આ બાથ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત લઇ શકાય છે. દરેક બાથ પાંચથી દશ મીનીટ લેવો.

આ બાથથી થાકેલી આંખને રાહત મળે છે. આંખનાં દરેક ભાગનાં દરદમાં (આંખમાંથી પાણી ગલવું, આંખની પાંપણ ખરી જવી, મોતીઆ વિગેરેમાં) આ બાથ ઘણો કીંમતી છે. મોતીઆવાલા કેસમાં પાણીમાં બરફ નાખેલું ઉપયોગી થઇ પડશે. આવા નોબુક ભાગમાં હથીઆર મુકાવા કરતાં આ સાદા કુદરતી ઇલાજની લાંબો વખત સુધી જરૂર અજમાયશ લેવી.

આ બાથની સાથે સાથે જો હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે તો ઘણો જલદી ફાયદો મેલમ પડે છે.

કુદ-પગનો Foot બાથ.

એક વાસણને ખુરશી આગલ મુકવું. તે વાસણમાં થંડું પાણી નાંખવું. જે પછી ખુરશી ઉપર બેસી પેલાં વાસણમાં પાણીમાં પગ મુકવા. પણ પાણી ફક્ત પગની ઘુંટી સુધીજ આવે તેટલું રાખવું. ત્યારપછી બન્ને પગનાં તલીઆં એક બીજાં સાથે પાણીમાં ચાલુ ધસવાં તથા ઘુંટી સુધીના ભાગોને પગોથીજ ચોલવા.

આ બાથ રાતે બિછાંણે જતી વખતે ફક્ત પાંચજ મીનીટ લેવો.

આ બાથ લેવા અગાઉ જો પગ થંડા હોય તો ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક આપી અથવા તે વડે પગોને ગરમ કરી પછી આ બાથ લેવો. આ બાથ લીધા પછી પગ ઘણાજ ધસડીને ચોલીને હુછી નાખવા અથવા પગમાં પાછી ગરમી લાવવા ચાલવું, પછી સુઇ જવું.

આ બાથ લેવાથી પગમાંની nerves નર્વઝ, મોટી નર્વઝનાં સેન્ટર ઉપર અસર કરે છે જે લોહીના ફેરાવાને નિયમીત રાખે છે અને તેથી શરીરના ઉપલા ભાગ-માથાની નેસો ઉપર પણ અસર કરે છે.

શરીરમાં લોહીને વહેંચવામાં-પાંચરવામાં-ફેલાવામાં આ બાથ અગત્યનો ભાગ બનવે છે.

માથાનો દુખાવો અને સાંધાઓમાં થતાં, રૂમેટીઝમ માટે આ બાથ ઘણો જરૂરનો છે. તેમજ ગલાનાં, આંખનાં અને ફેફસાંનાં જીવાં દરદોમાં જે આ બાથ આંતરે આંતરે એટલે દર ત્રીજે દીવસે અથવા એક દીવસ છોડી બીજે દીવસે લેવામાં આવે તો વારંવાર ઘણાં જલદીથી એ દરદો દુર થાય છે. થંડા પગો માટે એ ઘણો કીંમતી છે.

સ્ત્રીઓને માસીક અડચણમાં દુખી દુખીને પસાર થતાં મેન-સીસ-દસ્તાન વખતે ગરમ પાણીનો પુટ બાથ સારો છે.

થંડા પુટ બાથથી ઝાડાની કબજીઆત દુર થાય છે.

જે સ્ત્રીઓ ઉંચી એડીનાં જુટ પહેડે છે (જેઓ કુદરતનો કાયદો તોડે છે) અને તેથી જે પગ લચકધ જાય છે. અથવા બીજી રીતે લચકધ ગયલાં પગોમાં લેપ કરતાં આ થંડા પુટ બાથ ઘણાજ અકસીર છે પણ તે વખતે પગનાં ટેટાં સુધી પાણી રાખવું અને પગોને ધીમે ધીમે હાથથી ચોલવા. પગ દુખતો નરમ પડે એટલે લગલગ એક કલાક સુધી આ રીતે કરવું.

આ બાથ નબલાં દરદીએ આંતરે આંતરે અને ખીજાંઓએ દીવસમાં ફક્ત એકજ વખતે લેવોં.

નીડીય Kneading.

હાથની મુઠી વાલી આંટો ગુંદે તેમ તે મુઠીથી પીકુના આખા ભાગ ઉપર જમણીથી ડાબી બાજુ ગોલ આકારમાં ગુંદ્યા કરવું અથવા ચપી કરવી.

સવારે બિછાણાં ઉપરથી ઉઠતી વખતે તથા કુદરતી હાજતે જતી વેલા આ રીતે થોડા દીવસ પાંચથી દશ મીનીટ કરવું. જેથી આંતરડાંમાંથી કચરો છુટો પડી ઝાડો આવશે. એ સાથે અર્થ કોમ્પ્રેસ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ અથવા હીપ બાથ લેવાથી ઝાડાની કબજાઆતવાલાંને વધુ ફાયદો થાય છે.

પેટીંગ Patting.

જ્યારે એક માણસ સીક પડ્યો હોય ત્યારે તેની તરફ માયા-દયા-લાગણી રાખી, 'આખું' શરીર ધણુંજ ધીમે ધીમે થોકવું અથવા પસવારવું જેથી દરદીને ઉંઘ આવવા સાથ આરામ થાય છે. બચ્ચાંઓ આ રીતે ધણી સહેલછથી ઉંઘી જાય છે.

ઉંડા દમ ખેંચવો Deep breathing.

હાલમાં દમ લેવાની રીઠી કુદરતની શક્તિને ઓછી કરનારી છે. હમણાં માણસ જાત શરીરમાં ધણોજ ટુકો દમ લે છે. જેથી ફેફસાં સંકોચાઈ જાય છે, સારી હવા પુરતા જગ્યામાં શરીરને મ-

લતી નથી અને ઝેરી હવા સારી રીતે બહાર કાઢી શકાતી નથી. એક સાધારણ અને દરદી માણસે ઉંડો દમ ખેંચવાની ટેવ પાડવી જોઈએ છે. જો એવી ટેવ ન હોય તો તે માટે થોડીક મીનીટ સુધી શરીરને ખાસ કેન્દ્રવવું જોઈએ છે. ૫૩૦ થોડા દીવસની ચાલુ ખંતથી આ ઉંડો દમ લેવાની ટેવ સાધારણ થઈ પડે છે.

આ રીતે એટલીતો ઉત્તમ છે કે તે દરેક દરદમાં એક ઉપાય-ધલાજ તરીકે વાપડવીજ જોઈએ. જે દરદને જઝદીથી સારું કરવામાં ઘણીજ ઉપયોગી છે. એટલે ફક્ત આ ધલાજથીજ દરદ દુર કરી શકાય છે.

ઉંડો દમ ખેંચવાનો પાઠ, નાનાં બચાં અને જનાવરો તથા ઉંઘતી સ્થિતિમાંનું માણસ, ઘણીજ સારી રીતે શીખવે છે. કારણ કે તેઓ કુદરતી રીતે જે આકારમાં દમ લેવો જોઈએ તેજ રીતે લે છે.

શરીરમાં દમ ખેંચતી વખતે પેટને પુગાવવું એટલે મોટું કરવું જોઈએ છે તેથી જાણે કે પેટ ભરીને શરીરમાં દમ લેતાં હોઈએ તેવું લાગે છે. એટલે પુરતા જથામાં આપણે શરીરમાં સારી રીતે હવા દાખલ કરીએ છીએ. શરીરમાંથી દમ બહાર કાઢતી-છોડતી વખતે પેટને સંકોચવું જોઈએ એટલે પેટને અંદર લઈ જવું જોઈએ. તેથી જાણે કે આપણે શરીરમાંની ખરાબ હવા મોટા જથામાં બહાર કાઢી નાખતાં હોઈએ તેવું માલમ પડે છે.

આ રીતે મગજને તાજગી બહે છે, આંખોને તેજ આવે છે, ખાંધવાલાં ઉત્તમ છે. ખોરાક પચાવવામાં, નબલધ અને લોહી

સુધારવામાં, ઘાને જલદી રૂઝવવામાં, ટુંકમાં શરીરનાં દરેક દરદને જલદીથી મટાડવામાં આ રીતી ઘણીજ ફાંકડી છે.

જેવી સલેખમની શરૂઆત થાય અથવા સલેખમ થશે એવી નિશાની જણાય તેવુંજ જો વારંવાર ઉંડો દમ ખેંચવામાં આવે તો સલેખમ થતો નથી અથવા જો થાય તો ઘણા નરમ આકાર માં થાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ ઉંડો દમ ખેંચતી વખતે હવા ચોખ્ખી હોવી જોઈએ. એટલે ધુમાડો થતો હોય કે ખરાબ વાસ આવતો હોયતો તે વખતે ઉંડો દમ લેવો ન જોઈએ.

ખચીત આ ટેવને જે શખ્સે પોતાનો સાથી બનાવીઓ હોય તેને દરદો થવાનો સંભવ નથી અથવા જો થાય છે તો તે સહેલછથી દુર કરી શકાય છે.

ઘરમાં ધુમાડો કરવાની ટેવ ઘણી ભુંડી છે. કેટલાકો ધારે છે કે ધુમાડાથી હવા સુધરે છે પણ તે મોટી ભૂલ ભરેલી બીના છે. ધુમાડાથી હવા સુધરવાને બદલે બગડે છે. જેથી શરીરમાં ચોખ્ખી હવાને બદલે ઝેરી હવા દમમાં જાય છે. પારસીઓમાં નાનાં ઘરોમાં આતશ ઉપર સુખડ મૂકી ધુમાડા કરવાની ટેવ હોય છે પણ સુખડને આતશ ઉપર મુકતાંજ ધુમાડો થવા ન દેતાં તેને સલગાવી દેવું જોઈએ છે. હવા સુધારવાનો ઇલાજ તો બારી બારણાં રાત અને દીવસ ખુલાં રાખી સુરજનો તડકો ઘરમાં આવવા દઈ, ચોખ્ખી હવા પુરતા જથામાં ઓરડામાં દાખલ કરવાનો છે.

ચોખ્ખી હવામાં ઉંડો દમ ખેંચવાથી આપણે પુરતા જથ્થામાં ઓક્સીજન નામનો વાયુ શરીરમાં લઇ શકીએ છીએ કે જે અંદર ના કચરાને બાહી નાખે છે કે જે કચરો ભેળાં અને શરીરના ખીજા ભાગોને હરકત કરે છે. એ હરકત દુર થવાથી લોહીનો ફેલાવો (blood circulation) સારી રીતે ચાલે છે. જેથી અસ્વચ્છ લોહી, સ્વચ્છ બનવા, છાતી ઉપર આવે છે અને શરીરમાંના ઝેરી કચરાને બહાર કાઢે છે.

ઝાકલવાલી સવારમાં ખુલી હવામાં ચાલવાથી, ગાલોપર લાલી આવે છે, આંખો તેજસ્વી બનેછે અને આખાં શરીરમાં આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, જે બતાવે છે કે આપણાં શરીરને ચોખ્ખી હવાની કેટલી જરૂર છે !

છાતી ખીલવવાનો ખરો વખત તો બચપણ અને જુવાનીજ છે. અને તે ચાલવાની, દોડવાની, પહાડ ઉપર ચઢવાની એવી સાદી કસરત કરવાથી થઇ શકે છે, કારણ આ સાદી કસરતથી ઉંડો દમ ખેંચાય છે જેથી શરીરને પુષ્ટી આપી શરીરની અચ્છી ખીલવણી થાય છે.

દીવસમાં ઘણી વખત ઉંડો દમ ખેંચી છાતી ખીલવવીજ જોઈએ છે તેમ ન કરવાથી ઘણું કરીને ત્રીસ વરસ પછી માણસ ની તંદુરસ્તી ગમડી પડે છે.

છાતી ખીલવવા માટે તરવાની કસરત પણ ઉત્તમ છે.

ઉંડો દમ ખેંચવાનું કંઈ કંટાલા લેણું કામ નથી. તેથી આખાં શરીરમાં તેજ સાથે શકડી મળાહ મલે છે.

તરવાની કસરત Swimming Exercise.

તરવાની કસરત સારી છે પણ તે બધી જાતનાં દરદો દુર કરવામાં ઝાઝો લાગ લજવતી નથી તો પણ તે દવા કરતાં સારો ઇલાજ છે. તરવાની કસરત લેનારાઓમાં મોટે ભાગે મોટી કુમ (પેટ) જોવામાં આવે છે. જે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની ન કહેવાય.

આ કસરત સંભાલથી લેવી જોઈએ એટલે પાણીમાં વધુ વખત ન રહેવું. ખાસ કરીને તાવવાલાં અને નબલાં માણસોએ ફક્ત બેથી ત્રણ મીનીટ પાણીમાં રહેવું પછી બહાર નીકળી શરીરને કંઈ પણ બીનાસ ન રહે તેમ ધસડીને નુછી નાંખવું-સુકું કરવું.

આથી ઝાડો સાફ આવે છે. અને ભૂખ સારી લાગે છે. અને ખીજ રીતે શરીરને પ્રાયદો જણાય છે.

થંડાં પાણીનો બાથ Cold Bath.

થંડાં પાણીનો બાથની ખુબી પણ કંઈ ઓછી નથી. તે વિષે વીએનાના પ્રોફેસર વીનટર નીટઝે જાણવા જોગ શોધ કીધી હતી કે સામાન્ય થંડાં પાણીનો બાથ ઘણી અન્યથા જેટલી હદે લોહી માં તેજ Cells સેદ્ધનો વધારો કરવાની અસર ધરાવે છે. ૩૦ કેલઝે પણ તેજ પ્રમાણનો અનુભવ મેલવ્યો છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે આ બાથ લીધા પછી અરધા કલાકમાંજ cells સેદ્ધનો વધારો જોવામાં આવે છે. એટલે આ-લસુ પડી રહેલાં આ સેદ્ધ, લોહીના ફેલાવા (blood circulation)

માં જોરથી ફરવા માંડે છે પણ તેની અસર, જાણે કે નવાં સેલ્ઝ અંધારાં હોય તેવીજ થાય છે. આ થંડાં પાણીના બાથથી, શરીર માં દાખલ થનાં germs-જંતુઓ સામે લડવાને, એ સેલ્ઝને સારી પુષ્ટી મળે છે. પણ આ થંડાં પાણીના બાથ લેવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી.

જેઓ હમેશા ગરમ પાણીનો બાથ લેતાં હોય અને થંડા પાણીના બાથ લેવાની ખાહેશ હોય, તેઓએ તે એકદમ ન કરતાં પહેલે થોડા દીવસ અંગોત્ર કરી રહ્યા પછી ગુલ્લ ભાગો ઉપર થંડું પાણી રેડવું. તે પછી પીકુ ઉપર લગાવવું પછી થોડા દીવસ ગયા બાદ અંગોત્ર કર્યા પછી આખાં શરીર ઉપર એકથી બે બાત્રી જેટલું થંડું પાણી ઝડપથી રેડવું. જે પછી ઘણું ઘસડીને શરીર નુછી નાખવું. આ થંડાં પાણીમાં વખત જતાં વધારો કરવો. પણ તે દરમિયાન જે ગરમ પાણીના બાથ લેવામાં આવતા હોય તેમાં ઘટાડો કરવા માંડવો અને પુકાં પાણીથી અંગોત્ર કરવાની કાશેશ કરવી જે પછીજ પૂરે પૂરું થંડું પાણી વાપડવું.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ જાતનો બાથ લીધા પછી શરીરને ઘણુંજ ઘસડીને નુછી નાખવું-સુકું કરવું જોઈએ છે તેમ ન કરતાં આ બાથ ઘણો નુંકસાનકારક થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે. બાથ લીધા પછી કસરત કરવી, જેથી શરીર ગરમ રહી શકે.

જેઓનું શરીર નબળું હોય અને તેઓ જે આ બાથ લેવાની ઇચ્છા રાખતાં હોય તેઓ થંડાં પાણીમાં ટુવાલ લીંજવી તે ટુવાલ આખાં શરીર ઉપર જોરથી ઘસડવો. પહેલે છાતી ઉપર

છાતી લાલ અને ત્યાં સુધી ઘસડવું પછી ઘસડીને નુછી નાખવું. પછી આજ રીતે હાથ, પેટ, પીડુ, પગ અને છેડે બરડો એમ અનુક્રમે લઇ કરવું.

થંડાં પાણીના બાથથી ફક્ત ચામડીનેજ નહીં પણ આખાં શરીરને અભ્યયન જેવો ફાયદો થાય છે. તે એક ફાંકડાં ટોનીક સમાન છે. જેથી હાર્ટ નવાં જેસથી ચાલે છે, શરીરમાં દરેક ખુણે ખુણાંમાં લોહી ફરી વલે છે, મંદ બેગને તેજ આવે છે, હોજરી પોતાનું કામ ફાંકડી રીતે બજાવે છે. જે પછી ભૂખ લાગે છે, એ રીતે આ બાથ શરીરના બહારના ભાગનેજ સાફ ન રાખતાં અંદરના સઘલાં ફરનીચરને (સાંચા કામને) પણ સાફ રાખે છે.

ડોઁ કેલગ કહે છે કે રોજનો થંડાં પાણીનો બાથ નુકસાન-કારક છે અને ખર્ષ તરફ દોરવી લઇ જાય છે, એમ ધારવું એ પૂરે પૂરી ભૂલ છે. ફક્ત ધ્યાનમાં આજ રાખવાનું છે કે આ બાથ લીધા પછી સારી રીતે કસરત કરી શરીરને ગરમ રાખવું.

ગરમ પાણીનો Hot બાથ.

ગરમ પાણીનો બાથ એક ટોનીક સમાન છે, તે ઘણાં નબલાં શરીરવાલાંઓને આશીષ સમાન છે. રાતે ગરમ પાણીએ અંગોલ કરવાથી ઉંઘ સારી આવે છે.

એક દિવસમાં ગરમ પાણી નાખી માથાં સીંચાયતો આપે. ભાગ જે પાણીમાં રાખી પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી બાથ લે તો પરમેવો સારો પડે છે, ને શરીરનો કચરો નીકળી જાય છે. પણ

આખો વખત પાણી ગરમ રહે તે માટે ગરમ પાણી થોડે થોડે વખતે નાખ્યા કરવું જોઈએ. જેઓ સ્ટીમ બાથ ન લઈ શકતા હોય તેઓ માટે તથા બચાંઓ માટે પરસેવો લાવવા સારો ધલાળ છે.

ગરમ પાણી.

સવારે મોઢું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એક વાઇન ગ્લાસથી એક કપ સુધી ગરમ પાણી થોડો વખત પીવામાં આવે તો ઝાડો સાફ આવે છે ને મોઢાંની ગંદકી (ખરાબ વાસ) દુર થાય છે.

જેઓને ઠાંસો થયો હોય તેઓ જો એકકું વાઇન ગ્લાસ ગરમ પાણી દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત પીએ તો ગલાંનો ખખરાટ નરમ પડે છે અને ગલાંને આરામ થાય છે અને કફ સહેજાઈથી પડે છે.

જેઓ થંડુ પાણી ન પી શકતાં હોય તેઓ માટે આ ઉત્તમ છે. શરૂઆતમાં એક વાઇન ગ્લાસથી શરૂ કરવું. તે એકથી બે કપ સુધી પી શકાય છે. ચુસી ચુસીને અથવા ધીમેથી આ પાણી પીવું.

તાવ આવવાની શરૂઆતમાં પીવામાં આવે તો પરસેવો પડી તાવ નરમ પડે છે. પણ લાંબો વખત પીવાથી હાટ ઉપર અસર થવાનો સંભવ રહે છે.

દરદીને સુચના.

આગલ આવી ગયલાં લખાણ ઉપરથી જણાશે કે એક માણસ દરદી અને પછી કોઇની દરદથી તે પીડાતું હોય પણ ઓડો સાફ લાવવો, પાચનશક્તિ સુધારવી, છીદરો ખુલાં કરી ચામડી વાટે પરસેવો કહાડી શરીરનો કચરો બહાર કાઢવો, સાદો ખોરાક આપવો એ દરદીનું દરદ દુર કરવાના ઇલાજો છે જે આગલ આવી ગયલા તરેહવાર કુદરતી ઇલાજોથી થઇ શકે છે. જેથી દરેક દરદ છુટું પાડવાની જરૂર રહેતી નથી છતાં કેટલાંક દરદીઓની ખાહેશથી થોડાંક દરદો, છુટાં પાડી તેના ઇલાજો જણાવવામાં આવીયા છે.

અહિંયાં વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચેલું અગત્યનું થઈ પડશે કે પહેલે એર-લાઈટ બાથ, સ્ટીમ અથવા સન બાથ, વોટર ક્રામ્પ્રેસ અર્થ ક્રામ્પ્રેસ, ડીપ શ્રીધીંગ, સાદો ખોરાક જેવાં સાધનોથીજ દરદો દુર કરવાની કોશેશ કરવી. જેમાં ફતેહ ન મલતાં હીપ કે સીટઝ બાથનો ઉપયોગ કરવો. કારણકે આગલ જણાવેલાં સાધણો ધણાં સહેલાં ને વલી પૂરેપૂરાં બીન ખરચાણ છે. જે સાથી વધારે ગરીબ માણસ પણ લઇ શકે છે.

કુદરતી ઇલાજોથી સારાં થતાં દરદો.

આ કુદરતી ઇલાજોથી માથાંના ખરી ગયલા બાલો પણ પાછા આવે છે અને જીવાંનીમાં સફેદ થઇ ગયલા બાલો કાળા થાય છે. થાકેલાં બેજાંને પુષ્ટી મળે છે. બહેરાં માણસ સમજતાં થાય છે. બેજાં વગરનો (બોથડ) છોકરો તેજ નિશાળીઓ અને છે. દીવાના

ડાહ્યા થાય છે. મગજનો ગુસ્સો (પવન) તથા મગજે લોહી ચઢી જતું નરમ પડે છે. માથાનો સખતમાં સખત દુખાવો ચાલીઓ જાય છે. આંખ, કાન, નાક તથા ગલાં (કંઠમાલા, ગાંઠ) નાં દરદો દુર થાય છે. દાંત કાઢી નાખ્યા વિના દાંતમાંનું પડ દુર કરાય છે. મોઢાંમાંથી વાસ નીકલતી બંધ પડે છે. લકવો, રમે-રીઝમ, શીશૂ અને બીજાં જડ ધાલી બેઠેલાં દરદો ઉઠાંગરી કરી જાય છે. સઘલી જાતની તાવો-મેલેરીઆ, એન્ટેરીક, ન્યુમેનીઆ, પ્લેગ, ટાઇફોઇડ વિગેરે કુચ કરી જાય છે. શરીરની નબલધ છેલી સલામ કરે છે. જેઓને છોકરાં ન થતાં હોય તેઓને છોકરાંપણ થાય છે. દુખથી કાલી થઇ ગયલી ચામડી ચેરી જેવી રતાશવાલી બને છે. સ્ત્રીઓ પોતાનાં ગુલ્લ લાગોનાં દરદોમાંથી હમેશનો છુટકારાનો દમ ખેંચે છે. સ્ત્રીને અચ્છું દુધ આવે છે ને બચાંનો જનમ ઘણી સહેલથી થાય છે. શરીરમાંની સવા મણ ચરખી. અને એપેનડીસાઇટીસ જેવાં દરદો કંઇપણ વહાડકાપ વિના સલામ કરે છે. સઘએડ, ગોવરૂં, કોલેરા ને મરડો એ ઈલાજથી ઉભી પુછડીએ નહાસે છે. પેટનો ચુકો ને મીડી પીશાગ તથા પથરી રામ બોલો ભાઇ રામ થાય છે. જલંદર ને મુંગાપણું શરીરનો આશરો છોડી ચાલ્યાં જાય છે. ચામડીનાં હડીલાં દરદો (ખરપસું, કીડ વિગેરે) ધીમે ધીમે માચડો ખાલી કરે છે. ભગંદર, હરસ, મસાને શરીરમાં રહેવા ગમતું નથી. કાઠ પણ ગુસ્સે થઇ ચાલ્યો જાય છે. શરીરની નબલધ છેલી સલામ કરે છે. પહેલા બીજા તબીબકાનો ક્ષય, હાંફણ ને ઠાંસો સારો થાય છે. હાર્ટ ડીઝીઝ પણ મટે છે. લીવર અને ઝાડાની ફરીઆદ કરવી પડતી નથી. ચોકસ દરદનો હુમલો થયા પછી પગ ખેરો થયો હોય અથવા શરીરના

ખીજા ભાગોમાં કંઈ વાંક આવ્યો હોય અથવા ટુંકા થઈ ગયો હોય તો તે પણ સુધરે છે. કેનસર પણ નાસવા માંડે છે પણ કેનસરના કેન્દ્રમાં જાણે કે શરીરમાંથી નીકળતી દાકણ જેમ ચાલાઓ કરે તેવી રીતે દરદીને ઘણું સતાવીને પછી કેનસર સાહેબ રજા લે છે. એ ચાલાઓમાંથી પસાર થવાને પુરતી શક્તિ જોઈએ, નહિં તો ઘણીવેલા દરદી મરણ પામે છે વિગેરે. વિગેરે શરીરનાં સઘસાં દરદો દુર કરી શકાય છે.

માથાના બાલો અને બાલ વગરનું તાલક.

માથાનો બાલો શોભાવવા અને તેને મજબુતી આપવા તરેહ વાર જાતનાં સુગંધી તેલો વિગેરે ભરવામાં આવે છે. પણ તેમ કરવામાં ભરનાર શખ્સ મજબુત ઠગાય છે. તેમાં સ્પીરીટ અને ખીજાં નુકસાનકારક વસાણાં વાપડવાથી માથાનો દુખારો થાય છે, બાલ સફેદ થઈ જાય છે વિગેરે હરકતોમાં તે ઉતરે છે.

દરરોજ અંગોલ કરતી વખતે માથામાં મટોળી ચોલવામાં આવે તો બાલ સુંદર, સુવાલા, નરમ અને કાલા બને છે. આ માટે ઝૂલ મેટલ બાથ સારો છે.

હીપ બાથ લેવાથી માથાના ખરી ગયલા બાલો પણ પાછા આવે છે.

સલેખમ અને માથામાં સરદી.

સલેખમ—સરકમ ઘણી વેલા એટલો તો જોરથી થાય છે કે દરદી ઘણોજ કંટાળી જાય છે. વારંવાર થતો સલેખમ સારી નિ-

શાની ખતાવતો નથી કારણકે સનેખમ (પાણી વહેતું) ગદાં
માં ઉતરી પડે છે જે પછી ઠાંસો થાય છે. જે બલગમ દરેક વ-
ખતે થુંકવામાં નથી આવતો તો ફેફસાં બગડવાનો સંભવ રહે છે
ને ખબ થાય છે. તેથી સનેખમને દુર કરવાની પહેત્રી ટકે કોશેશ
કરવી. જેથી સનેખમની શરૂઆત જણાય કે વારંવાર દીવસમાં
અને રાતે ઉંડો દમ ખેંચવાનું—deep breathing શરૂ કરવું
અને દીવસમાં ખેંચી ત્રણ વખત માથાને વરાલનો (steam) બાથ
આપવો. આથી માથું દુખતું નરમ પડે છે અને રાતે સારી
ઊંઘ આવે છે. ચોખી હવામાં ફરવા જવું.

માથામાં સરદી થઇ હોય તે સાથે છીંક આવી નાક ઝરતું
હોય તો રાતે બાલ ભીંજવવાથી અને આખી રાત માથાં ઉપર
પાણીના કટકા (કટકા ઘણી ઘડી વાલી મુકવા જેથી તે ગરમ ન
થઇ જાય) મુકવાથી વારંવાર ફક્ત એકજ રાતમાં નરમ પડી જાય છે.

માથું દુખતું Headache.

જે સાધારણ માથું દુખે છે તો તે ચલાવી લઈ થકાય છે.
પણ જ્યારે માથું ફાટી જતું હોય તેમ દુખતું હોય, માથાંની ખો-
પરી (તાલકુ) ઉપસી (સુજી) આવી ફાટી જતું હોય તેમ થતું
હોય અને તેથી ઉંઘ અને ભૂખ તજી દેવી અને દીવાના શખ્સ
જેવો અવતાર બનાવવો, એક બે દીવસ નહિં પણ મહીનાઓ
અને વરસો સુધી આ હાલતમાં ફરવું તે તો જે શખ્સને થાય તેજ
બાપડો એ દુખ વિષે સારી રીતે સમજી શકે તેમ છે. સાધારણ
નજરે, બાબદ નજીવી લાગે છે પણ તે ઉપર દવાઓ, ધનજેક
આન્સ અને વહાડકાપ લાઇલાજ જેવું થઇ પડે છે અને છેવટે દરદી

આપઘાતના રસ્તા તરફ દેખે છે. તેવા કેસમાં જાડાની કબજાઆત અને પાચનશક્તિ તરફ પહેલું ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ. તે આ કુદરતી ઇલાજોથી દુર કરી શકાય છે.

નંબર ૧. માથાં ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો. થોડા દીવસ પછી ગરદન ઉપર અને વલી થોડા દીવસ પછી પીકુ ઉપર મુકવો. જેથી દરદીને શાંતી થઈ માથાંમાંનો કચરો ધીમે ધીમે પીકુ ઉપર આવી જાડાને રસ્તે નીકળી જશે. શરૂઆતમાં દરરોજ પછી દર ત્રીજે દીવસે અને છેવટે અઠવાડીયામાં એકથી બે વખત માથાંને સ્ટીમ-વરાલનો બાથ આપવો. એ બાથ પછી તુરતજ હીપ બાથ લેવો અને એકથી બે અઠવાડીયા પછી હીપ સાથે સ્પ્રીટ્ઝ બાથ પણ લેવો. હીપ સ્પ્રીટ્ઝ અને સાદા ખોરાક ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું.

નંબર ૨. જ્યારે માથું ગરમ હોય ત્યારે જડા તુવાલની ઘડી અથવા ઘડી વાલેલો ટુવાલ, થંડાં પાણીમાં ભીંજવી તે માથાં ઉપર તેમજ મોઢાં ઉપર મુકવો જેથી માથાંનો દુખારો નરમ પડશે. પણ માથાંના બાલો ભીંજવાવા જોઈએ. જો આ દરદ જડ ધાલી બેઠું હોય તો ગરદનની આસપાસ, બરફ નાખેલાં પાણીનો કટકો વિંટાલવો પણ તે સમયે જ્યારેથી ગરમ થાય કે તુરત બદલી નાખવું. તે સાથે ટુટ બાથ, હીપ સ્પ્રીટ્ઝ, સ્ટીમ બાથ, સાદો ખોરાક લેવું.

જેઓનું થોડે થોડે દીવસે નિયમીત માથું દુખતું હોય, તો જે દીવસે માથું દુખવાની આશા હોય, તેની એક અથવા બે દીવસ અગાઉ કઠક કઠક રૂટસનોજ ખોરાક લેવો.

ગાંધીપણું Insanity.

આ દરદ દુર કરવામાં ધીરજની ઘણી જરૂર છે. કારણ ઘણી વેલા આ દરદ દુર થતાં વધુ વખત લાગે છે, ખર્ચ-ફાયની માફક એ પણ દરદનો છેલો તબક્કો છે.

આ દરદ, મગજ ઉપર વધુ બોળે રાખવાથી, ચાલુ વિલાપ કે શીકર કરવાથી, ખોરાક ન પચવાથી, ઝાડાની કબજાઆત રહેવાથી, masturbation-હાથની ટેવ ચાલુ રાખવાથી વિગેરે કારણોથી, તથા વંશપરંપરા થાય છે. આ કારણોથી, જાંઘળી દરમી-આન, દુર રહેવાનીજ કોશિશ કરવી જોઈએ છે.

કાંઠપણું જતની દવા આપવા પહેલાં દીવસમાં ત્રણ વખત હીપ બાથ આપવો. એકથી બે મહીના ગયા પછી સીટઅ બાથ શરૂ કરવો. સાદો ખોરાક આપવો, ખુલી હવામાં ચલાવવું, રાતે અર્થ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ પીકુ ઉપર મુકવો, દીવસમાં એર-લાઇટ બાથ આપવો, પુલ બાથ થંડાં પાણીનો આપવો, અને રાતે પુટ બાથ આપવો.

આ ઇલાજોથી દરદી ઘણો જલદી સારો થાય છે. આ સધલા ઇલાજો ન બને તો હીપ બાથ અને અર્થ કોમ્પ્રેસ તથા પુટ બાથ ઉપર ધ્યાન આપવું.

આ ઇલાજોથી ઝાડો સાફ આવે છે, પાચન શક્તિ સુધરે છે અને લોહી સારી રીતે ફરે છે જેથી લોહી ફરવામાં અગવડ કરતો કચરો માથામાંથી નીકળી જાય છે અને દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે.

જો દરદી પહેલે બાથ લઈ નહીં શકે એવી હાલતમાં હોય તો બીજા શખ્સે આપવો-ચંપી કરવી.

બોથડ નિશાળીઓ.

જે છોકરાંનું ભેજી શીખવામાં ન ચાલતું હોય અને તેને બોથડ તરીકે (તેજી ભેજાં વગરનો) ધારવામાં આવતો હોય તો ગાંડા-પણામાં જે ધલાજો બતાવ્યા છે તે આપવા જેથી છોકરાંની મગજ શક્તિ સુધરે છે.

ઉંઘ અને ઉંઘનું દરદ (ઉંઘ ન આવવી).

એકજ બાળુએ સુવાની રૂઢી ખોટી છે. રાતે એકજ ભાગ ઉપર ન સુતાં બાળુ ફેરવીઆ કરવી. એકજ બાળુએ સુતાં તે ભાગ તરફ morbid matter-કચરો ભેગો થાય છે. તે બાળુના (જમણી કે ડાબી બાળુનાં) મોઢાંનો ભાગ પણ સુજેલો માલમ પડે છે અને તે ભાગ ઉપર બીજા ભાગ કરતાં, દરદ પણ વધુ જણાશે. ઘણી વેલા એક બચ્ચું એકજ બાળુ ભેગા થયલા કચરાથી જનમેલું જણાશે. તેનું કારણ તેની માતાની હમેલવાલી સ્થિતીમાં એકજ બાળુએ સુવાનું જણાશે.

ઉંઘ ન આવવી Sleeplessness.

ઘણાં શખ્સો આ દરદથી પીડાય છે. તેઓ રાતે બિછાણે જતી વખતે અથવા મોડેથી ખાણું લઈ એ દરદને જનમ આપે છે અથવા મગજ ઉપર આખો દીવસ ભાર રાખવાથી પણ આ દરદ થાય છે. તેઓએ સુરજ અસ્ત પામીઆ પછી બનતાં સુધી કંઈ

પણ ખોરાક ન લેવો. જો જરૂર જણાય તો ખાણામાં ફરફટા જેવો હલકો ખોરાક લેવો. ચાહે કાશીનાં પીણાં પણ એ દરદુનું પરિણામ લાવે છે. ખેસીને કામ કરનાર અને ફક્ત મગજ ભેજાનેજ મહેનત આપનારાં પણ એ દરદથી પીડાય છે.

રાતે બિછાણે જતી વખતે ડુટ બાથ અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો અથવા ગરમ પાણીએ અંગોલ કરવી જો ટેવ હોય તો થંડા પાણીએ અંગોલ કરવી. આમાંથી કોઈપણ એક બાથ લેવો અથવા ટપ્પમાં ગરમ પાણીમાં ખેસવું અથવા હીપ વ્રીધીંગ લેવું તે સાથે બિછાણે જવા અગાઉ ઓઝામાં ઓઝા ત્રણ કલાક આગલ ખોરાક લેવો, ખુશી હવામાં ફરવા જવું, બિછાણે જતી વખતે કોઈપણ જાતની ઉક્કેરાતની લાગણી રાખવી નહીં. મસાલાનો ખોરાક ન લેતાં સાદો ખોરાક લેવો. દારૂ, ચાહે, કાશી, ખીડી એકદમ છોડી દેવું. તેને બદલે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ ને મધ નાખી તે લેવું. આ રીતે બિછાણે જતાં સેવાથી આરામ થાય છે. બિછાણાં ઉપર દીવસમાં બનેલા બનાવો પાછા યાદ કરવા નહી. સીનેમા, નાટક વિગેરેમાં રાતે દશ વાગા પછી હાજરી આપવી નહીં. રાતે બિછાણે જતી વખતે પગનાં તલીઆંને ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક કરવો, અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવો.

સ્વપનું અને સ્વપનાવસ્થા.

દીવસની મહેનતથી શરીરમાં જે ભાગોનો ધસારો થયો હોય તેને રાતની ઉંઘથી રાહત મળે છે અથવા પોતાની અગાઉની સ્થિતિએ પહોંચે છે. પણ જો સારી ઉંઘ ન આવે તો ભેભું અરધું તેજ અને અનિયમીત સ્થિતિમાં રહે છે. જેથી શુન્યવણુ ભરેલાં

અને ખુલાં નહીં એવાં ચીત્રો આપણી નજરે પડે છે. જેનું પરીણામ સ્વપનામાં આવે છે.

જો એક શખ્સને ખીહામણા, હવસી કે ખીજાં સ્વપનાં રાતે આવતાં હોય તો દીવસમાં તેવા વિચારોથી દુર રહેવાની કાશેશ કરવી જોઈએ છે. જે કામ દીવસે કીધું હોય અને તે કામના વિચારો સ્વપનાના આકારમાં આવીઆજ કરતા હોય તો જાણવું કે ભેજાંના ચોકસ ભાગો પાસે તેની શક્તિ ઉપરાંત આપણે કામ લઈએ છીએ, તેથી તે ભાગો રાતે આસાયશ લઈ શકતા નથી અને તેથી તેઓ દરદવાલા ભાગ તરીકે વરતે છે. તેવા શખ્સને આસાયશની મોટી જરૂર છે. જે બાબદોનો વધુ વિચાર કરવામાં આવે છે તેજ લગભગ બાબદો સ્વપનામાં દેખાય છે. ખીજા શખ્સોમાં કહેવામાં આવે તો સ્વપનું એ કંઈજ નહીં પણ દીવસમાં જે કંઈ આપણે કરીએ છીએ તેનો પડધા છે. જે વધુ કામ કરવામાં આવે છે તો તેના વિચાર રાતે આવે છે. ખરાબ હવસી વિચારો અથવા દેખાવો, આંખો વડે મગજમાં દાખલ કીધા હોય તો તેવાજ વિચારો અથવા દેખાવો સ્વપનાના આકારમાં રાતે આવે છે. તેથી એ દરદ દુર કરવા કાજે દીવસમાં શક્તિ મુજબનું કામ કરવા ઉપરાંત સારા વિચારોજ દાખલ કરવા. એ નિયમ જેઓને સ્વપના વસ્થા થતી હોય (રાતે ધાત જતી હોય) તેઓને પણ મજબુત રીતે લાગુ પડે છે. તે ઉપરાંત ઉંઘ ન આવવા માટેના જે ઇલાજો છે તે લેવાં.

આંખનાં દરદો.

આ દરદો પણ શરીરમાં ખાસ કરીને આંખમાં રહેલી morbid matter-કચરાનેજ આભારી છે.

આંખમાંથી પાણી ઝરવું, આંખ લાલ થવી, નજરનું દુઃકાપણું, ખીલ, મોતીઆ વિગેરે આંખનાં સઘલાં દરદો માટે આંખનો બાથ અને હીપ તથા સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે. તે સાથે ડીપ બ્રીધીંગ (deep breathing) અને ચોખી ખુલી હવામાં લાંબે છેટે જોતા હોઠએ તેમ (પણ રસ્તામાં ચાલતી વખતે ધ્યાન રાખવું) ચાલવું.

આ ઈલાજોથી આંખોમાં ઓપરેશન કરાવાની જરૂર રહેતી નથી અને ચરમા પહેડવાની કે આંખમાં દવા વિગેરે નાખવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી. એ રીતે ચરમા પહેડવાના હમેશના કંટાલામાંથી છુટી જવાય છે. ઠાકલી આંખો માટે આંખનો બાથ આશીષ સમાન છે.

આંખના ડોલા દુખતા હોય તો આંખ અને કપાલ ઉપર હલકો સેક કરવો.

જો આંખોમાં ઓપરેશન કરવાથી આંખની nerves નર્વઝનું જોડાણ તુટી ગયું હોય અથવા સખત દવાઓ નાખી આંખની નર્વઝને ઘણી નબળી કરી નાખી હોય તોજ આ બાથ અસર કરી શકતા નથી.

કાનનાં દરદો.

બહેરાપણું, કાનમાં ચસકા મારવા, કાનમાં મસા, કાન પા-
કવો અથવા દુખવો, કાનમાંથી પડે નીકલવું વિગેરે કાનનાં સઘલાં
દરદોમાં કાનને પહેલે સ્ટીમ બાથ આપવો પછી તુરતજ હીપ કે
સીટઝ બાથ લેવો. તે સાથે કાનની આસપાસ (બહારથીજ) મટો-
ડીનું બ્લકું પડ-અર્થ કોમ્પ્રેસ લગાડવો.

કાનમાં કીડ લાગવાથી અથવા કાનમાંથી મેલ કાઢવા સલી-
અથવા કોઈપણ વસ્તુ કાનમાં લગાડવી નહીં. ઉપર જણાવેલા ઇ-
લાજથી મેલ-કચરો પોતાની મેલે બહાર આવે છે જે આંગત્રી વડે
ઉપરથી સાફ કરવો.

આ દરદો પણ શરીરમાં-ખાસ કરીને કાનમાં રહેલા mor-
bid matter-કચરાથી થાય છે. દરેક દરદ morbid matter
થીજ થાય છે તે આગલ જણાવ્યું છે તેથી હવે દરેક દરદમાં
પાછું પાછું લખવાની જરૂર રહેતી નથી.

નસકોરી કુટવી.

જો નસકોરી પુટે એટલે નાકમાંથી લોહી વહે તો ગરદન તથા
નાક ઉપર આઈસ ફ્રેક્ચર અથવા માથાં ઉપર પાણીની ધાર ના-
મવી પણ માથું નીચે ન નમાવતાં ઉંચુંજ રાખવું એટલે આગલ
થી વાંકું ન વલવું અથવા જે નસકોરાંમાંથી લોહી જતું હોય તે
નસકોરાંમાં લીંબુનો રસ સુંઘવો.

દાંતનાં દરદો.

દાંતનાં દરદો લગભગ હાલના ખોરાકને આભારી છે. આધ-સક્રીમ, આધસ વિગેરે થંડાં ખાણું પીણું અને દાંતને કસરત આપીઆ વિનાનો નરમ ખોરાક, દાંતનો નાશ કરનારાં સાધણો છે. ભુસાં વગરની ઘઉંની રોટલી લેવાથી પણ દાંતનાં દરદો તરફ જ-વાય છે. ઘઉંમાં રહેતું ભુસું તો દાંતને જાણે કે ટોનીક સમાન છે. એ ભુસું દાંતનાં હાડકાંને મજબુતી આપનારો અચ્છો ખોરાક છે. પણ આફસોસ કે આ મીઠાં સ્વાદીષ્ટ ખાણુંને જાણુએ મેલી, તે-માંનું કીંમતી ભુસું કચરામાં નાખી, શોભાને ખાતર, ફક્ત સફેદ આંટનાં નરમ પાઉં, રોટલી અને બીજાં પકવાનો ખાવામાં આવે છે.

જો એક સ્ત્રીને ટાહેલાં ટપલાં કરવા મુકી હશે તો કલાકના કલાક, એવાં વગર અરથનાં ટાહેલાં પાછલ ખુશીથી વખત ગુમા-વશે પણ તેણીને ખોરાક પકાવવા પાછલ ધ્યાન આપવા જણા-વતાં તેણીને આરે કંટાલો ઉપજશે અથવા તેમ કરવા બીલકુલ ના પાડશે. ત્યારે હવે બીજા શબ્દોમાં એમ કહીએ કે હાલનાં દાં-તનાં દરદો, ખોરાક સારી રીતે નહીં પકાવવાની સ્ત્રી જાતની હડી લઈ અથવા બેદરકારીને ઘણે અંશે આભારી છે. પણ આફસોસ કે આવી અગત્યની બાબદ ઉપર કશું પણ ધ્યાન ન આપતાં, પોતાની વાજબી પવિત્ર પ્રરજ જાણુએ મુકી, પોતાની અને પોતાનાં વહાલાંઓની છુંદગી જોખમમાં નાખી, ઘરની બહારની, રાજદવારી વિગેરે બાબદમાં સ્ત્રી જાત ઉલટ લેવા લાગી છે પણ કુદરત તે શાંતીથી નિહાલી શકતી નથી. આ જાતની ઉલટથી હાલમાં સ્ત્રી

જાતમાં અનીતિ વધુ વધી પડી છે અને તેનાં પરીણામમાં પાણી ના રેલા માફક દરદો આગલ વધ્યાંજ જાય છે તેથી એક ભત્રી સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે કે તેણીએ આગલ થઇ ગયલી ભત્રી સ્ત્રીઓ પગલે ચાલી પહેલે પોતાનાંજ ધરતી દેખરેખ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જાઇએ છે.

કેટલીક વેલા એવો પવન ફાટે છે કે એક દરદી તરફથી સાધારણ દરદની પણ ફરીઆદ કરતાં, તે દરદને દાંતનાં દરદ (ખાસ કરીને દાંતમાં થતું ૫૩-pyrrhoea) ને આસારી જણાવી તે ખાપડાંના મોઢાંમાંથી સુંદર મજબુત દાંતો પણ કઢાવી નાખે છે. આમ કરવા છતાં, દરદનું મુખ્ય કારણ દુર ન થવાથી દરદીની હાલત જેવીને તેવીજ રહે છે અથવા કામચલાઉ ફાયદો જણાય છે. ઘણા ધીલા અથવા કોહી ગમલા દાંતોનેજ કઢાવી નાખવા જોઇએ. તે સિવાયના સારી સ્થિતીના દાંત કઢાવી નાખવા એ મૂર્ખાઇ ભરેલું છે. કારણકે તેથી કંઈ દાંતનું દરદ કે બીજું દરદ દુર થવાનું નથી.

હાલની કહેવાતી rich dishes-સ્વાદીષ્ટ વાણીઓ દુર કરી સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક જે લેવામાં આવે તો ખચીત દાંત સાફ કરવાની પણ જરૂર રહે નહીં. જીવો જનાવરોનાં દાંત ! તેઓ જીંદગી દરમીઆન પોતાના દાંતને એક પણ વખત સાફ કરતાં નથી. છતાં તેઓના દાંત ઘણાજ સુંદર અને મજબુત જણાય છે. કારણકે કુદરતે જે આકારમાં ખોરાક ઉત્પન્ન કર્યો છે તેજ આકારમાં તેઓ ખાય છે. દાંત કોતરણી કઠીબી વાપડવી નહીં પણ જીભ અથવા હાથવડેજ દાંતમાં ભરાયલી રજકણ કાઢવી. એ નિયમ દરેકે ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ.

આગલ જણાવ્યું તેમ જો દાંત ઘણા ધીલા થયા હોય અને ખોરાક ચાવતાં ઘણી હરકત થતી હોય તોજ તેને પડાવી નાખી ખીજ દાંત મુકાવવા જોઈએ. તે કારણ સિવાય જ્યારે પણ દાંત કઢાવી નાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે ત્યારે તેના ઇલાજમાં મોઢું ઉંઘાડું રાખી આખાં મોઢાં ઉપર સ્ટીમ બાથ આપી તુરત હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. દાંત અથવા દાઢ દુખતાં જો સ્ટીમ બાથ આપવામાં આવે છે તો ઘણો આરામ થાય છે. જે દાંત અથવા દાઢ દુખતી હોય તેની બહાર ગાલ ઉપર જો મટી મુકવામાં આવે છે તો સારી અસર થાય છે.

દાંત ખેંચી કાઢીઆ પછી જો દાંતના પારા-દાઢમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તે ભાગ ઉપર બરફ ફેરવવું અથવા લીંબુના રસમાં કપડાંનો ટુકડો બીંજવી મુકવો.

એક દરદ દુર કરવા જ્યારે હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે ત્યારે જોકે તે દરદીને આગલ કઠીપણ દાંતનું દરદ થયું ન હોય છતાં મોઢાં-માથામાં રહેલા morbid matter-કચરાને લીધે કેટલીક વેલા આ દાંતનું દરદ હુમલો કરે છે પણ તેથી ન ગભરાતાં તેને એક સારી નિશાની સમજી બાથ ચાલુ રાખવા.

જીભ ઉપર પડ-થડો.

જીભ ઉપર થતા ઠડા-પડ માટે જો થોડા દહાડા ફક્ત ફરફસ અથવા ફરફસ અને ભુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખોરાક તરીકે લેવામાં આવે તો જલદીથી ફાયદો થાય છે.

ખીજા ઇલાજ તરીકે મોઢું ઉંઘાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લઈ પછી તુરત હીપ બાથ લેવો.

ગલાંનાં દરદો.

ગલાંમાં ગાંઠ, ખોખરો અવાજ, ગલું બેસી જવું, ગલાંમાં ગરમી આવવી, સોજો, ગલાંનો ખખરાટ (irritation) વિગેરેમાં ગલાંમાં વરાલ લાગે તેમ મોઢું ઉંઘાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લઈ હીપ બાથ લેવો.

ગલાંનો ખખરાટ પૂરેપૂરો નહોતો ધારી શરૂઆતમાં તેનો ઇલાજ લેવામાં આવતો નથી પણ આ ખખરાટથી વધુ ઠાંસવું પડે છે અને તેથી શરીરમાં ભારે દુખ પેદા થાય છે.

ગલાંના ખખરાટ વખતે જો ઠાંસવાને બદલે ખંખાર માર્યા કીધો હોય (જેમ ઘોડો ખંખારે છે તેમ જોરથી) તો ઠાંસવાથી જે અંદરના ભાગો દુખે છે તેનો બચાવ થાય છે.

ગલાંના દરદ વખતે એક વાઈન ગ્લાસ નેટલું ગરમ પાણી વારંવાર પીધું હોય તો ઘણો ફાયદો જણાય છે.

ડીફ્થેરીઆ Diphtheria.

આ દરદ ખચીત ગંભીર પ્રકારનાં છે 'ન્યાંસુધી સ્ટીમ બાથ થી પરસેવો પાડી, હીપ કે સીટઝ બાથ આપવાથી પેશી morbid matter-કચરો નીકલી જાય છે ત્યાંસુધી કંઈપણ ગંભીર પરીણામ આવવાની આશા હોતી નથી. આ દરદમાં ઘણું કરીને ગલાં

આગલ એ કચરો ચઢવા માટે છે જેથી દરદી સહેલછથી દમ ખેંચી ન શકવાથી, ગુંગલછ મરણ પામવાનો પણ સંભવ રહે છે.

આવા બારીક વખતે પણ ગલાં તથા મોઢાંને સ્ટીમ બાથ આપવો, જેથી થોડો ઘણો કચરો નીકલી કંઈક રાહત મળે છે. આ કેસમાં ખાસ કરીને સીટઝ બાથ વધુ અસરકારક થઈ પડે છે. આ કેસમાં ઘણી સંભાલથી વરતવાની જરૂર છે. ગલાંનો સોજો ઉતરવાથી નચીંત થઈ ન ખેસતાં, ઝાડો સાફ આવે અને પાચનશક્તિ સુધરે ત્યાંસુધી આ ઈલાજો સંભાલથી ચાલુ રાખવા જોઈએ.

ગલાં તથા મોઢાંને સ્ટીમ બાથ આપવા ઉપરાંત દીવસમાં એક વખત બ્યાંસુધી બમ ઓછો થાય ત્યાંસુધી નીચે પ્રમાણે ઈલાજો લેવા.

એક નેતરની ખુરશીની નીચે છ બાતલી જેટલાં ગરમ કીધેલાં પાણીનું વાસણ મુકી તે ખુરશી ઉપર દરદીને બેસાડવો અને બીજાં ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણ (અરધું વાસણજ પાણી લેવું) ઉપર લાકડાંની બે પતી થોડે છેટે મુકી તે ઉપર પગ મુકી આખાં શરીરને ધાબલી અથવા બંદુસથી સારી પેટે વિંટાલી બેસવું. મજબુત પરસેવો પડ્યા પછી પંદરથી ત્રીસ મીનીટ સુધી હીપ બાથ આપવો. જે પછી દર ત્રણ કલાકે, સીટઝ બાથ અરધો અરધો કલાક સુધી આપવો. આ રીતે આખી રાત દરમીઆન પણ કરવું જેથી તાવ પણ ઓછી થશે. દીવસમાં ત્રણ વખત એકેક લીંબુનો રસ આપવો જેથી એનાં જંતુઓ મરી જશે.

કંઠમાલા.

સ્ક્રોફ્યુલા, ગોઇટર (Scrofula, Goitre) આ દરદો જાણેકે એક બીજાનાં ભાષ બહેન થાય છે તેથી તેને એકજ નામ કંઠમાલામાં જણાવયું. સ્ક્રોફ્યુલામાં કેટલીક વેલા શરીર યુગી આવેછે. માથું મોટું રહે છે. ગોલ ચહેરાને બદલે ચપટો, આંખો સુજેલી, નબલા પગ, થંડા હાથ પગ, થંડી લાગવી. આમાંથી કોઈપણ એક અથવા વધુ નિશાની એ દરદથી પીડાતાં દરદીમાં જોવામાં આવેછે. ઘણી વેલા એ દરદ ખર્ષ ઉપર નાખી દે છે. તેથી શરૂઆતમાંજ અસરકારક ઇલાજો લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

Goitre જ્યાંસુધી બહારથીજ વધે છે ત્યાંસુધી દરદીને હરકત નથી પણ દરદ વધતાંજ જ્યારે દમ લઈ શકાતો નથી ત્યારે દરદીની વેદના ભારે થાય છે. આ જાણે કે કુંદકા મારતું દરદ છે. કારણકે જો એક ગાંઠ પાકે છે અને પુટે છે તો પાછી બીજી જગ્યાએ થાય છે.

તરેહવાર દવાઓ અને સુધ્યાઓ આપવામાં આવે છે પણ સધલું ફેકટ જાય છે.

ગલાં તથા મોઢાંને સ્ટીમ બાથ આપી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. પુટલી ગાંઠોના ધાને અર્થ કોમ્પ્રેસથી રાખવા. તે સાથે ગલાંની કસરત (ગલાંને ધીમે ધીમે આસપાસ ફેરવવું, એક બાજુથી બીજી બાજુ અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં ફેરવવું) લેવાથી જલદી શાયદો જણાય છે.

આ ઇલાજોથી કેટલીક વેલા ફક્ત કામચલાઉ સુધારો જણાય છે. પણ સંપૂર્ણ રીતે તે દરદને દુર થતાં કદાચ મહીનાઓ અને કેટલીકવેલા વરસો લાગે છે. પણ જો તે દરદીમાં પુરતી શક્તિ ન હોય તો ફાયદો નથી પણ થતો. એ ઇલાજો સેવામાં ખંત અને ધીરજની વધુ જરૂર રહે છે.

ગુંગલઘ જતું. Suffocation.

જ્યારે ગલાંમાં ગાંઠ થઈ તે પીગલી દમ લેવાની નલીમાં તેની રસી ઉતરે છે ત્યારે, અથવા પીગલે તે અગાઉ તે ગાંઠ સુજે છે ત્યારે માણસ ગુંગલઘ જતું હોય તેમ થાય છે. આ ગુંગલાત, કેનસર અને ડીફ્થેરીઆ જેવા કેસમાં પણ બને છે. આ કેસમાં સીટઝ બાય ઘણોજ અસરકારક માલમ પડ્યો છે કારણકે તે ભેતાંજ દરદીની સ્થિતિ સુધરતી જાય છે.

થંડા હાથ અને પગો.

ધરડાં અને જીવાન તથા બચાંઓની હાલમાં સાધારણ ફરીઆદ હાથ પગ થંડા થઈ જવાની છે. હાથ પગમાં ગરમ મોબિલ પહેડવાથી કે શરીર ઉપર ગરમ કપડાં રાખવાથી ખરી રીતે ગરમી આવતી નથી. જ્યારે ચામડી બરોબર કામ કરતી નથી એટલે પરસેવો બિગેરે બહાર નીકળતો નથી અને લોહીનો ફેરાવો ઓછો થાય છે ત્યારે બારે ગરમ કપડાં પણ શરીરને ગરમી આપવાને નિષ્ફલ નીવડે છે. આ શરીરના છેડેના ભાગમાં (હાથ પગમાં) કંઈક morbid matter-કચરો આવે છે જેથી નાનામાં નાની નેસોમાં લોહી બરોબર ફરતું નથી તેથી એ ભાગો થંડા જણાય છે.

ઇલાજમાં કુટ બાથ, હીપ અથવા સીટઝ બાથ આપવા.

જેઓ એમ ધારે છે કે થંડા હાથ પગમાં આ થંડા પાણીના બાથ લેવા વધુ નુકશાનકારક છે તે ભૂલ ભરેલું છે. કારણકે આ બાથ લેતાંજ શરીરના અંદરના ભાગોમાંથી ચામડીની ઉપરની સપાટી સુધી લોહી ખેંચાય છે અને પાછું અંદર જાય છે તે પછી લોહીનો ફેરાવો, એ ભાગો ઉપર નીચમીત બને છે.

હાથ ઉપર સોજો.

હાથ અથવા આંગલાં ઉપર સોજો આવીઆથી સખત દરદ થતું હોય તો હાથની કાણીને (elbow) થંડાં પાણીમાં મુકવી.

ઉંચું નીચું ખભું, ખરડાની કરોડનો વાંક, ટુંકો પગ,
નેસનું ખેંચઈ જવું વિગેરે.

જેમ તાવ અને ખીજાં દરદો morbid matter-કચરાથી ઉપજે છે તેજ રીતે આ શરીરની ખામી પણ નીપજે છે. અલબત્ત આ ખામી, શરીરને આઝી નુકસાન કરતી જણાતી નથી પણ તે નિશાની ખુલી આંખે જણાય છે અને ડરેસ વિગેરેથી તે છુપાવવાની કાશેશ કરવામાં આવે છે પણ એ ખામી હીપ કે સીટઝ બાથથી દુર કરી શકાય છે. એવા કેસમાં કોઈપણ જાતનું વહાડકાપ કરવા અગાઉ આ ઇલાજોની ખાતરી જરૂર અજમાયશ લેવી. કારણકે જે વહાડકાપ કરવામાં આવે છે અને અંદરની નર્વઝ (nerves) નું જોડાંણ તુટી જાય છે તો આ ઇલાજો ફાંકડી અસર કરતા નથી.

સ્રીની છાતીનાં દરદો.

સ્રીની છાતી-થાનની ખોટનીનું સુજવું, ઓછું દુધ આવવું વિગેરેમાં સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે.

હાર્ટ ડીઝીઝ.

આ જમાનામાં આપણે ભાગ્યેજ કોઇ માણસ માટે સમજશું કે તેનું હાર્ટ મજબુત છે. નાનાં બચાં, જુવાન અને ઘરડાં માણસોમાં લગભગ દરેકનાં હાર્ટ નબળાં માલમ પડે છે. નબળાં હાર્ટવાળાં દરદીના પગની ધુન્ધી સુજેલી માલમ પડે છે. કંઇપણ ખરાબ ખર્ચ સમજતાં કે આંચકો લાગતાં કે ઠાક લાગતાં કે શરીરની ગરમી વધી જતાં હાર્ટ ચાલતું બંધ પડી જાય છે અને દરદી મરણ પામે છે. આવા દરદીની જીંદગીનો કંઇપણ ભરસો રહેતો નથી. ઘણી વેલા તે એમજ સમજે છે કે આ દરદ થયું એટલે જલદી મરીજ જવાનું, કારણકે એનો ઇલાજજ નથી. ના. તેવી કોઇપણ જાતની ધાસ્તી રાખવાનું કારણ નથી. કારણકે કુદરતી ઇલાજે બની શકતી પહેલી કોશિશથી ચાલુ કરવાથી ઝાડો સાફ આવી શરીરમાંનો કચરો દુર કરી, આખાં શરીરમાં લોહીને સારી રીતે ફેરવી, હાર્ટ તરફ થતાં દબાણ અને હરકત દુર થઇ, ખીજાં દરદોની માફક આ દરદમાંથી પણ છુટી જવાય છે.

હાર્ટને મજબુત કરવું.

અનાજ, ફ્રૂટ્સ, કોટલાંવાલાં ફલો અને ભાજી તરકારી જેવા સાદા અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાથી પણ હાર્ટને સારી મજબુતી મળે છે. કારણ આ જાતના ચોખા ખોરાકથી વગર હરકતે લોહી

સારી રીતે કરે છે. જે કસરત દોડવાથી પગને મજબુતી આપે છે, જે કસરત હલેસાં મારવાથી હાથને મજબુતી આપે છે, તેજ કસરત હાટને પણ મજબુતી આપે છે પણ તે દરેક રીતે હૃદમાંજ લેવી જોઈએ. જેઓનું હાટ નબળું હોય તેઓએ એવી મજબુત કસરત ન લેતાં ચાલવા જેવી સાદી કસરતથીજ શરૂઆત કરવી અને તેમાંજ સંતોષ માનવો. આ દરદમાં હીપ અને સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે તેમજ રાતે ઝૂટ બાથ લીધેલો ફેકટ જતો નથી. પણ સ્ટીમ બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહીં અને શરૂઆતમાં ઘણો ઉંડો દમ ખેંચવો નહીં.

નબલાં તથા ઘણાં દુખતાં અને બાંધ પડી જતાં અથવા Colapse થતાં હાટ માટે, હાટ ઉપર થાંડાં પાણીના કટકા પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી મુકવા. આ રીતે એકેક કલાકે ગંભીર કેસમાં કરવું.

બેસુધ થવું.

બેસુધ થવાનાં કારણમાં નબળું હાટ, અસ્વચ્છ હવા, ટાઇટ લેસીંગ (કમર ઉપર ટાઇટ બાંધવું અથવા પહેડવું), એકાએક ધાસ્તી ખાવી અથવા ગળ ઉપરાંત કામ કરવું એ આવે છે. એક શખ્સ બેસુધ થાય છે, તે પહેલાં તેને કંઈક Sensation-લાગણી થાય છે, તેજ વખતે તે શખ્સે તુરતજ નીચે લાંબા થઇ સુધ જવું અથવા જો ખેઠેલી હાલતમાં તે હોય તો માથાંને, પગનાં ઘુંટણ સુધી અથવા ઘુંટણની નીચે સુધી વાલવું. આમ કરવાથી થોડી સેકંડમાં અથવા ઘણીતો એકાદ બે મીનીટમાં તે હુશીઆરીમાં આવશે.

જે એક માણસ બેસુધ થઈ જાય હોય તો તેને ઝડપથી મુવાડી દેવો. પણ માથું ઉંચું રાખવું નહીં. ત્યારપછી મોઢાં ઉપર પાણીના સપાટા નેરથી હાથે મારવા અથવા એક નાના રૂમાલનો છેડો પાણીમાં ભીંજવી મોઢાં ઉપર એવી રીતે માર્યા કરવું કે જેથી ચહેરાને નુકસાન ન પુગે, એ રીતે હાટના ભાગ ઉપર પણ કરવાથી ઘણો ફાયદો જણાય છે પણ સાથી સરસ ઉપાય તો મોઢાં ઉપર પાણી છાંટવાનો છે.

રોજના થંડાં પાણીના બાથથી પણ આ દરદ મટે છે.

જેઓ ઘણી સહેલથી બેસુધ થઈ જતાં હોય તેઓએ ઘણા થંડા તથા ઘણા ગરમ બાથથી દુર રહેવું જોઈએ.

બરડામાં દરદ Pain in the back.

જો બરડામાં દરદ થતું હોય તો બિંછાણે જતી વખતે સેક કરવો. જે પછી દુખતા ભાગ ઉપર થંડાં પાણીમાં નીચવેલો કુવાલ મુકવો જે ઉપર આખી રાત ફેલેનલ રહેવા દેવી. એ ઇલાજ, આયોદીન, પેનકીલર વિગેરે તરેહવાર જાતના ઉપાયો કરતાં સો દરજ્જે અણકારક છે.

નખલી પાચનશક્તિ અને અશુદ્ધ.

નખલી પાચન શક્તિવાલાંઓએ, શરૂઆતમાં કાખી, સલગમ, સાલીડ, દારૂ, ચાહે, કાફી જેવાં પીણાં, આઇસ, આઇસક્રીમ, મસાલા ગોસ (માંસ) તો ખોરાક, કાંદા તથા પાંઉં અને ફલાં, ફેરી જેવી માવાદાર ફરટ તથા ઘણી પ્રાકેલી ફરટનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

આ જાતનાં દરદવાલી સ્ત્રીએ, ટાઇટ પટા, કોરસેટ વિગેરેથી દુર રહેવું.

કંઠક ખરાબ સમજવાથી અથવા એકાએક ધારતી ખાવાથી અથવા નાસીપાસી દલગીરી વિગેરે ઉપજવાથી પણ ભૂખ મટી જાય છે અને પાચનશક્તિ બગડે છે કારણ ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરતી થુંક અને (gastric juice) ગેસ્ટ્રીક રસની ચપલછ આ કારણો અટકાવે છે.

પીડુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવો અથવા હીપ કે સીટઝ બાય લેવો અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવું. ખુશ મીઝનજ રાખવો.

પેટમાં ચુંકો મારવો.

પેટમાં સાધારણ અથવા સખત દુખે-ચુંકો મારે ત્યારે સેક કરીને અથવા સ્ટીમ બાય આપી પીડુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ એક કલાક સુધી મુકવો. જે સાથે ડીપ બ્રીધીંગ લેવું જે ઘણી રાહત આપે છે.

મરડો, કોલેરા, અતેસાર.

મરડો, કોલેરા, અતેસાર, અધામણ વિગેરે દરદોમાંનું કોષપણ જ્યારે હુમલો કરે ત્યારે એક ઇંટ અથવા નક્કીઆનો ટુકડો ગરમ કરી તેને ફ્લેનલ વિંટાલી દરદીને બીછાણમાં ચતો સુવાડી સફરા આગલ મુકવો અથવા સેક કરવો. તે ટુકડો થડો પડે કે તુરત બીજો ગરમ ટુકડો આપીઆ કરવો. આથી ઝાડો આવવામાં ઘણી શાંકડી અટકાયત થશે. આ

સેક એકથી બે કલાક સુધી કરવો. જો આથીજ વધુ ફાયદો જણાય તો વધુ વખત કરવો. એક લીંબુનો રસ કાઢી તે પાણી નાખીઆ વિનાજ આપી દેવો. આ રસ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવો. જેથી જંતુઓ મરી જશે. દરદીને નેતરની ખુરશી ઉપર ઉંઘેા સુમાડી પીકુના લાગને સખત રીતે બાફ લાગે તેમ સ્ટીમ બાથ આપવો. જે પછી હીપ કે સીટઝ બાથ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવો. આ બાથ આપીઆ પછી પાછો ઇંટનો સેક ચાલુ કરવો. પણ સ્ટીમ બાથ દીવસમાં એક વેલા આપેલો પુરતો થશે.

જો દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશક્ત હોય તો વોટર ક્રામ્પ્રેસ અરધાથી એક કલાક સુધી પીકુ ઉપર મુકવા. આ રીતે દર ત્રણ કલાકે કરવું. આંતરડાંના ખંધમાં જ્યારે પેદ આવે છે ત્યારે આ વોટર ક્રામ્પ્રેસ ઘણા ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ખોરાકમાં પ્રકત ફરટસનો રસ આપવો.

ઝાડાની કબજીઆત.

નાનાં બચાંથી ઘરડાં માણસો સુધીનાં લગભગ દરેક શખ્સ ઝાડાની કબજીઆતની ફરીઆદ કરતાં સંભલાય છે. આ માણસ જતનો કટામાં કટો દુશ્મન છે. કારણ એ લગભગ સઘલાં દરદોનું મૂલ છે. જેઓને સાફ ઝાડો આવતો નથી, તેઓ શરીરનો કચરો બહાર કાઢી શકતાં નથી જેથી તે કચરો શરીરમાં રહી કાઢે છે અને લોહીમાં મલી જઇ લોહીનો બગાડો કરે છે જેથી આ દરદવાલાંઓનો ચહેરો સહેજ પીકા અને પીલો જણાય છે.

વારંવાર જોલાળ લેવાથી હમેશ સંભાળજો. કારણકે આ રૂઢી ખમ્મ અને કેનસર જેવાં દરદ તરફ દોરવી લઇ જાયછે. આ જોલાળ લેવાની રૂઢી અને તેનાથી થતી શરીર ઉપર ખરાબ અસરો, આપણું શરીર, વરસો સુધી લઇ ચલાવે છે. પણ ધીમે ધીમે *nerves*-નર્વઝને એટલો તો ઉસ્કેરાત થાય છે અથવાં દબાણ થાય છે કે દરેક વખતે દવાના વધારેલા ડોઝ સીવાય ઝાડો આવતો નથી જેથી પણ કેનસર જેવાં લયંકર દરદ થાય છે તેથી કુદરતી ઇલાજોથી આ દરદને પહેલી ટકે દુર કરવાની દરેક બનતી કોશિશ કરવી જોઇએ છે.

ઇલાજોમાં હીપ બાથ ઘણો અસરકારક છે તે સાથે ખીજા જેઠલા બની શકે એટલા ઇલાજો લેવા, સવારે મોટું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એકકું ટમ્બલર ગરમ અથવા સાધારણ થંડું પાણી પીવું. સવારે અને બની શકે તો સાંજે પણ એક ઇલાજ તરીકે ચોખી હવામાં ફરવા જવું. સવારે કુદરતની હાજતનું તેડું આવે કે ન આવે તોપણ મોટી ઓરીસમાં જઇ એ હાજતને તેડું કરવાની કોશિશ કરવી. આ વખતે અકરૂ એસવું વધુ સાફ છે. કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે તુરતજ દોડી જવું. સવારે ઉઠતાં બિઝાંણાં ઉપર તેમજ કુદરતી હાજતે એસતીવેલા નીડીંગ કરવું. ઘઉંની લુસાં સાથની રોટલી ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. રાત્રે સુતી વખતે અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ અથવા પુટ બાથ લેવા. જો હીપ બાથ ન લેવાય તો ત્રણ વખત વોટર કોમ્પ્રેસ આપવો. હીપ બ્રીધીય-ઉંડો દમ ખેંચવાનું તો જરૂરજ ચાલુ રાખવું. એકલો પુટ બાથ લેવાયો અથવા ત્રણ દીવસ ફક્ત ફરટસનો ખોરાક લેવાથી પણ ઝાડાની કબજામાં ઉપર સારી અસર થાય છે. ફક્ત અર્થ કે

વોટર કોમ્પ્રેસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

હમેલવાલી, સ્ત્રીએ હીપ બાથ અને નીડીંગ લેવું નહીં.

સુરજ અને વરાલના બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ ઝાઝની કબજા-આતવાલાંઓએ કરવો નહીં.

ખાણું ખાવાની શરૂઆતમાં અથવા ખાણું લેવાની થોડો વખત અગાઉ ફરફસ લેવી વધુ સારી છે. આમત્રી અને ખાતાં સપરચંદ સારો લાગ લગ્નંવે છે.

ગુહા ભાગનાં દરદો.

ચાંદી-સીંદ્રીલીસ, પરમો, પ્રદર અને બીજાં સ્ત્રીઓનાં દરદોનો આ મથાલાં હેંલજ સમાવેશ કરવામાં આવીઓ છે.

સીંદ્રીલીસ સાથી ભયંકર દરદ છે. તે દવા કે રસીથી સારું થતું નથી. આ જાતનાં દરદથી પીડાતા મરદ કે સ્ત્રી એક બીજા સાથે સંસાર વહેવાર (Sexual intercourse) કરેછે ત્યારે આ દરદ લાગુ પડે છે. આ દરદથી પીડાતા શખ્સનાં છોકરાંઓ પણ વારસામાં એ દરદ મેલવે છે અને વંશપરંપરા આ દરદ લંબાયછે.

એવા દરદીઓ માટે સૌથી છેલ્લામાં છેલી શોધ કીધેલી દવા વાપડવામાં આવે છે અને સારો થયલો તે દરદીને ધારવામાં આવે છે. પણ ખરી રીતે જોતાં એ દરદનું મૂલ દુર થતું નથી. આ દરદ જો સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામાં નથી આવતું તો રગતપીત, કાઠ, ગાંડપણું, લકવો જેવાં દરદો ઉપર નાખી દે છે. પણ કુદરતી ઇલાજોથી તે હમેશનું દુર કરી શકાય છે. કુદરતી ઇલાજોથી જ્યાં

સુધી આ દરદ સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી સ્ત્રી કેપુરૂપે પરણવું ન જોઈએ. આ દરદ દુર કરવા અગાઉ પરણનારાં માણસો, દુનિયામાં શ્રાપ સમાન છે અને તેઓ મોટા પાપી તરીકે ગણી શકાય. કારણ આ રીતે પરણતાં આ દરદ વંશપરંપરા ચાલ્યાજ કરે છે જેથી ઉપર જણાવ્યાં તેવાં દરદો દુનિયામાં વધે છે.

ઇલાજોમાં સવારે અને સાંજે હીપ બાથ અને બપોરે સીટઝ બાથ લેવો. રાતે પીડુ ઉપર અથ' ક્રેમ્પ્રેસ લેવો. ગુલ્મ ભાગોમાં બલતરા-અગ્નિ બલતી હોય તો તે ભાગો ઉપર પાણીના ટુકડા મુકવા પણુ ગરમ થાય કે તે પાછા પાછા બદલ્યા કરવા. હીપ સ્ત્રી-ધીંગ પણુ લેવું. ખોરાક સાદોજ રાખવો. બની શકે તો કુમલાં પાણીવાલાંજ નાલીએરનું પાણી પીવું.

આ ઇલાજોથી ઘણીવેલા સખત તાવ બહાર આવે છે, ઘણા ઝાડા આવે છે, પરમો થઇ આવે છે પણુ એ સઘલી સારી નિશાની સમજવી અને ઇલાજો પણુ ચાલુ રાખવા, કારણ કે દવા વિગેરેથી શરીરમાં દબાઈ રહેલાં દરદોને આ ઇલાજો બહાર ખેંચી કાઢે છે, જે પછીજ દરદીની હાલતમાં સંપૂર્ણ ફાયદો જણાય છે.

જો ગુલ્મ ભાગોમાં દરદ થતું હોય તો ઘણાં ગરમ પાણીનો પુટ બાથ લેવો. હીપ બાથ અથવા પગ ઉપર પાણીના કટકા મુકવા પણુ વધુ અસરકારક છે.

પરમો.

આ દરદ પ્રકત મોટી ઉમરનાં માણસનેજ નથી થતું પણુ ઘણાં નાનાં બચાંને પણુ થાય છે. જેઓ એમ ધારે છે કે આ દરદ તો

ફક્ત બહાર ભટકી આવે છે તેઓનેજ થવું જોઈએ પણ તેમાં તેઓની ભૂલ છે. આપણાં પોતાનાં શરીરની ગરમીથી અથવા ઘણા ગરમ પદાર્થો ખાવાથી, આડે માર્ગે જવાથી રાતે, discharges વિર્ય-ઘાત જવા પછી જો પીશાય કરવામાં ન આવે તો તેથી તથા વંશપરંપરા ઉતરી આવેથી પણ આ દરદ થાય છે.

કેટલાકે શરમધને એ દરદ ચલાવીઆ કરે છે પણ એ દરદ જીનું થતાં ઘણું ગંભીર પરીણામ આવે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે યુરોપમાં આ દરદ માટે શરમ ન રાખતાં તુરતજ તેના ઉપાય એક દરદી લે છે તેથી સઘલી શરમ બાળુએ મુકી તુરતજ કુદરતી ઇલાજે અજમાવવા. એના ઇલાજે સીફીલીસમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ લેવા.

કુદેવ-હાથની ટેવ Masturbation.

આ નાશકારક ટેવનું લયભીત વરણુન તો એક કુશલ લખનારજ અસરકારક શબ્દોમાં લખી શકે. એ શબ્દનો અર્થ વધુ ખુલા આકારમાં ચોપડીમાં આપી શકાય તેમ નથી, તો પણ એના અર્થમાં આ જગાએ એટલુંજ જણાવવું પુરતું થશે કે હાથો વડે ગુણ લાગ સાથે અટક ચાલી કરવી. આ તો સાધારણ રીતે લખાઈ તો ગયું પણ એ ટેવનું કેવું ગજબનાક પરીણામ આવે છે તે તો એ ટેવથી પીડાતા શખ્સ તરફથીજ જાણી શકાય. હાલમાં ઘણી નાની વયમાં એ ટેવમાં સપડાવાનું કારણ, હાલની નીતીનું ઓછાપણું છે. માત પીતા વધુ હવસી હોવાથી પણ બચાં એ ટેવમાં પડે છે. હાલમાં સીનેમામાં જોવામાં આવતા દેખાવો અને નાટકમાં થતા ચાલાઓ પણ એ ટેવ તરફ ખેંચી લઈ જાય છે.

ખોટો પ્યાર-હવસ, ચોરી વિગેરે ઉસ્કેરણી ભરેલા દેખાવો જોવાથી આપણી સઘલી નવજંઝ ઉસ્કેરાય છે અને તે ઉસ્કેરાયલી હાલત આ ટેવ તરફ દોરવે છે હાલમાં જીવાનીઆઓમાં નોવેલ્ઝ વાંચવાનો ખુબુ શોખ વધી પડ્યો છે, જે મોટો ભાગ હવસી અને ઉસ્કેરણી ભરેલા વિચારોથી ગુંઠાયલી હોય છે. જે વિચારવંત મા આપો અને શીક્ષકો તથા વાંચનારે પોતે પણ, તે વાંચવાથી ઉપજતાં નાશ કારક પરીણામ ઉપર ધ્યાન પુગાડી, એવી નોવેલ્ઝ વાંચવાની દુર કરી, આગલ થઈ ગયલા સહાસીક શખ્સોનાં, સુંદર જગાઓનાં અને કુદરતની બલીહારીનાં નીતિવાન પુસ્તકો વાંચવામાં મજાહ લેવી, એ તેઓની ધાર્મિક ફરજ છે. ટાઇટ કપડાં પહેડવાથી, ગરમ મસાલા ખાવાથી, ચાહે, કાશી અને કૃષી પીણાં પીવાથી, શરીર ખાસ કરીને ગુલ્લ ભાગો સાફ ન રાખવાથી, પુરતો ખોરાક ન મલવાથી વિગેરે કારણોથી આ ટેવ તરફ જવાય છે.

આ ભુંડી ટેવમાં ફક્ત નાની વયના છોકરાઓ અને છોકરીઓજ ખાપડી ફસતી નથી પણ મોટી ઉમરના શખ્સો પણ એ ટેવમાં સપડાય છે.

આ દોજખી ટેવનું પરીણામ, ગાંડાપણું, ખઈ, શરીરની ભારે નબલ્લઈ ચાલુ તાવ અને એવાંજ ખીજાં ભયંકર દરદોમાં આવે છે, અને ઘણી વેલા તે ખાપડો રીખી રીખીને-બહુજ દુખ ખમીને મરણ પામે છે.

આ ટેવમાં ફસેલા શખ્સોના ખાલો ઘણા પાતલા, નજરનું ટુંકા પણું, આંખ આગલ કાલા ડાઘો, ઓછી યાદદાસ્ત શક્તિ, શીકો, હાડકાં નીકલી આવેલો મહેરો, ખાયલો અવાજ, નબલું હાટું,

શરીરનું દુકાપણું, થંડા હાથ પગ, હાથ પગનું ધુન્નવું, ઝાડાની કબજી-
આત, ઓછી ભૂખ, નબળી પાચનશક્તિ, ગુલ્મ ભાગેની નબલમ્મ વિગેરે
જોવામાં આવે છે. દુકમાં આખું શરીર આ દુનિયામાં રોજીંદી ફરજ
અભ્યવવાને નિરૂપયોગી થઈ પડે છે. અરે! તે એટલો તો કંટાળી
જાય છે કે છેવટે અપઘાત કરે છે. ઉપર જણાવેલી નિશ્ચયોચિત્તો
મેક્કેરીઅલ તાવ અને અધધી પીડાતા શખ્સોમાં પણ જોવામાં આવે
છે તેથી એક બીજા સાથે ભેળી નાખવું નહીં.

આ ટેવમાં ફસેલા લોકો તરફ ધીકારથી ન જોતાં, તે તરફ
ઘણીજ દયાલુ લાગણી બતાવી, તેને પહેલે એ ટેવમાંથી દુર કરી,
તેને સુખી જીંદગીની સુખી મોજમાં ફેરવી નાંખવાની દરેક બનતી
કોશિશ કરવી, તેના જેવું વધારે પુણ્યવતું કામ આ દુનિયામાં બીજું
ભાગ્યેજ હશે. એવા દરદીને સલાહ આપવા પહેલાં તેને પોતાના
વિશ્વાસમાં લેવો કારણ એવો દરદી ઘણીવેલા એકાંતવાસ પસંદ
કરેછે અને પોતાની ખરી બીના બહાર પાડવાને ઘણીજ આનાકાની
કરે છે.

નીચે જણાવેલા ઇલાજોથી જો આ ટેવ ન જાય તો સાથી છેવટના
ઉપાય તરીકે ગુલ્મ ભાગે ઉપર દાકતરની મદદથી બ્લીસ્ટર મરાવી
દેવું. જો કે મગજ ઉપર કાબુ રાખવાથી, ખુલી હવામાં ફરવાથી,
ચાહે, કાશી, કોકો, દારૂ, બીઅર, મસાલાવાતી ચીજો ન લેતાં ઘણોજ
સાદો પણ પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાથી તથા બીજા કુદરતી ઇલાજો
લેવાથી આ ટેવમાંથી દુર થવા સાથે શરીરમાં સારો સુધારો થાય છે.

આ ટેવવાલાંને હીપ બાથ વધુ લલામણુ કરી શકાય કારણ કે સીટઝ બાથ લેતી વખતે ગુલ્લ લાગેા ઉપર ધસારેા લાગતાં તે લાગને ઉસ્કેરાત થાય છે, જેથી એ ટેવની કદાચ લાલચ થવાનેા સંભવ રહે છે પણ જેઓ મગજ ઉપર કાબુ રાખી શકતા હોય, તેઓને આ બાથ લેવામાં હરકત નથી. બની શકે તો દીવસમાં ત્રણ વખત હીપ બાથ લેવો. રાતે અર્થ કે વોટર ક્રામ્પ્રેસ પીકુ ઉપર મુકવો. હીપ ત્રીધીંગ અવસ્થાનું રાખવું તથા બની શકે તો એર-લાઇટ બાથ લેવો. ઇશ્વરની ભક્તિમાં કંઈક વખત કાઢવો. ગાણું ગાતાં શીખવું અને કુદરતની બલીહારીમાં વધુ મન રોકવું.

આ ટેવ માટે આ કુદરતી અસરકારક ઇલાજોની જોડી બીજા ઇલાજોમાં મલી શકશે નહીં.

આ ટેવથી થતી નબલધને લીધે આજકાલ જુવાનીઓ ધુતારા વધદો અને એવાજ બીજા શખ્સોના હાથમાં સપડાય છે પણ ઘણા અરમ અને શરીરને ન રચતા પદાર્થો આપવાથી એક દરદ દુર કરવા જતાં પછસાનેા ધુમાડો કરી બીજાં સંખ્યાબંધ દરદોમાં તેઓ ફસી પડે છે અને ઘણીવેલા શરીર હમેશનું નકામું થઇ પડે છે તેથી જ્યારે પણ એવો કમનશીબ શખ્સ મલે કે તુરતજ આ ઇલાજો તેની જાણમાં લાવવા જોઇએ.

આ ટેવથી વિચારાવ-ધાત જવાનું દરદ લાગુ પડે છે તે માટે પણ ઉપર જણાવેલાજ ઇલાજો લેવા.

રૂઝાવ-માસીક અડચણ menses.

સ્ત્રીની માસીક અડચણમાં, મેટર-mensesનું વધુ જવું, ઓછું જવું, દુખી દુખીને જવું અથવા બીજાકુલ ન જવું એ સઘણું બાવી જાય છે.

આ દરદ સ્ત્રીઓની હાલની અકુદરતી ખાવા પીવાની, ડરેસ પહેડવાની, શરીરને નહીં સંભાલવાની, ઓખી હવામાં ફરવાને બદલે ઘરમાંજ દીવસો સુધી ગોંધા-પુરધ રહેવાની ત્રિગેરે ટેવોને આભારી છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્વભાવ શાંત રાખતી નથી અને વારંવાર પોતાનાં બચાં સાથે અથવા નોકરો સાથે અથવા બીજાં માણસો સાથે ઘણીજ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં બોલે છે, તેઓને ઘણી મેટર-menses જવાની ફરીઆદ કરતાં સાંભલવામાં આવે છે.

આ સીકનેસમાં એટલે menses જતી વખતે પણ શાંત સ્વભાવ રાખવો જોઈએ અને કોઈપણ જાતની ઉશ્કેરણી ભરેલી હાલતથી બનતી કોશિશથી દુર રહેવું.

આ દરદથી પીડાતી સ્ત્રીઓ કોઈપણ ધુતારા વધદના હાથમાં ફસવા પહેલાં અને કોઈપણ જાતની પેટનું દવા લેવા પહેલાં તથા બીજી દવાઓ લઈ શરીરને વધુ નુકશાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી ઇલાજોની પહેલી ટકે અજમાયશ લેવી.

પણ માસીક અડચણ વખતે આ કુદરતી ઇલાજો લેવા નહીં. સીવાયકે કોઈ ખાસ કેસમાં તેવી સલાહ મળી હોય.

ધક્કાજમાં સવારે હીપ બાથ, બપોરે અને સાંજે સીટઝ બાથ લેવા. રાતે પીડુ ઉપર અર્થ અથવા અરધો કલાક વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

અટકી અટકીને આવતાં તથા દુખી દુખીને થતાં રુતુઆવ માટે ગરમ પાણીનો પુટ બાથ ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે.

અધુરે જવું Miscarriage.

જો કે ગુણ લાગેમાં morbid matter-કચરો રહેવા છતાં હમેલ રહે છે તોપણ આ અસુખી શરીરમાં રહેલા હમેલ દરમીઆન morbid matter-કચરો એટલા તો મોટા જથામાં ભેગો થાય છે કે કંઈપણ ધારતી લાગતાં અથવા આંચકો લાગતાંજ, આ શરીરમાંનો કચરો ચપલતા પકડે છે જેથી અંદર-પીડુમાં જાણે કે સોજા આવે છે અને તેથી દબાણ થાય છે અથવા પુએ છે અને તે કારણથી સ્ત્રીને અધુરે જાય છે અથવા કવખતે બચ્ચાંને જનમ આપે છે.

એનાં ખીજાં કારણમાં પીડુ અથવા પેટના લાગ તરફ ટાઈટ લેસીંગ-ટાઈટ કમરપટા અથવા એવાં ખીજાં ટાઈટ કપડાં પણ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ આ કારણ દુર કરી ઓપરેશન અને રસી મુકાવા પહેલાં, સહી પહેલી ટકે કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા.

એ માટે સીટઝ બાથનોજ ફક્ત ઉપયોગ કરવો, હમેલ દરમીઆન, પતી-ભરથારથી સંસાર વહેવાર માટે ખીજાકુલ દુર રહેવું અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવું.

વહાડકાપ અથવા રસી મુકવાથી શરીરમાંની-મુખ ભાગ તરફની nerves-નર્વઝ એટલી તો નબલી પડી જાય છે કે તેવા કેસમાં ઘણીવેલા આ કુદરતી ઇલાજોથી પણ પ્રાયદો જણાતો નથી કારણકે nerves નર્વઝનું જોડાણ, વહાડ કાપ કરવાથી તુટી જાય છે અથવા રસી મુકવાથી નબલું પડી જાય છે તો આ સીટઝ બાથ અસર કરી શકતો નથી કારણકે આ બાથને nerves સાથે પૂરે-પૂરો સંબંધ છે.

બચાનો જનમ અથવા ડીલીવરીનો વખત.

એક સ્ત્રીને બચાને જનમ આપતી વખતે જે કસ્ટી ખમવી પડે છે (ભારે દુખ થાય છે), તે પણ હાલના ખોરાક અને કપડાં પહેડવાની રીતે આભારી છે. એ રીતથી જેઓનાં શરીરમાં morbid matter-કચરો હોય છે અથવા તંદુરસ્ત શરીર હોતું નથી, તેઓનેજ આ કસ્ટી ખમવી પડે છે. પણ એવી વખતે દાકતરો પાસે નાજુક ભાગોમાં હથીઆરો મુકાવી પોતાનાં શરીરને વંધુ હાની ન પુગાડતાં સાદા કુદરતી ઇલાજોજ અજમાવવાની દરેક બનતી કોશિશ કરવી. કારણકે જે સ્ત્રીનું શરીર મજબુત હોતું નથી તો આ રીતે અજમાવેલાં હથીઆરોની અસરથી તે બાપડીને ભારે વેદના થાય છે અથવા મરણ પણ પામે છે.

ઇલાજમાં સીટઝ બાથ આપવા. પીકુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકી તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો વિંટાલવો પણ આ અર્થ કોમ્પ્રેસ દર એક અથવા બે કલાકે બદલવો જોઇએ અને ડીપ ક્લીઝીંગ ચાલુ રાખવું.

છેવટની ધડીએ આ મુશ્કેલ સ્થિતીમાં બાથ લેવાની દોડોદોડ કરવા કરતાં જ્યારથી હમેલ રહે ત્યારથીજ ને આ બાથ શરૂ કર્યા હોય, તો જનમ આપતી વખતે કસટાવાની અને હથીઆર મુકાવી પોતાના અને બચાંના જીવને હાની પુગાડવાની ધાસ્તી રહેશે નહીં.

જનમ આપીઆ પછી શું કરવું ?

જો એક સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય છે તો જનમ આપીઆ પછી બિછાંણાંમાં પડી રહેવાની તેણીને કશી જરૂર રહેતી નથી. જીવો ! જનાવરો અને ખેડુતની અથવા ધણા ગરીબ વરગની સ્ત્રીઓ ! તેઓ જનમ આપીઆ પછી તુરતજ પોતાનાં હમેશનાં કામ ઉપર વલગે છે. તેઓને દાકતરની કે દવાની કશી જરૂર રહેતી નથી. તેઓ માટે કુદરત પોતાનું કામ કયું જાય છે. જ્યારે હાલની સુધરેલી સ્ત્રીઓ દીવસો સુધી બિછાંણાંમાં પડી રહે છે જે બતાવે છે કે તેઓનાં શરીર કેટલાં નબલાં હોય છે. જેથી તેઓને આસાયશ લેવાની ફરજજ પડે છે. ધણા ગરીબ વર્ગની સ્ત્રી, અરધો ડહન ઉપર છોકરાંનો જનમ આપે છે તોપણ તેણીને બાંધો તુટી ગયલો જણાતો નથી. જ્યારે હાલની કહેવાતી સુધરેલી સ્ત્રી એક કે બે બચાંનો જનમ આપે છે કે ધરડી ડોસી જેવો અવતાર તે કરી મુકે છે, શરીર ભારે નબલું પડી જાય છે. આ સુધરેલી સ્ત્રીમાં ઓછી શક્તિને લીધેજ, જનમ આપીઆ પછી, ગુલ્લ ભાગોને પોતાની અસલની સ્થિતીમાં આવતાં વખત લાગે છે અને જ્યાં-સુધી એ ગુલ્લ ભાગ (generative organ) અસલ સ્થિતીમાં આવે નહીં ત્યાંસુધી આસાયશ લેવાની જરૂર રહે છે પણ જો

આવી સ્થિતિમાં આસાયશ લેવામાં ન આવે તોપણ શરીરને નુકસાન પુગે છે. પણ આ લાંબા વખતની આસાયશ કે જે વખતે ઝાઝી હીલચાલ કરવામાં આવતી નથી તે વખતે ઝાડાની કબજાઆતની ફરીઆદ વારંવાર સમજવામાં આવે છે. આ કબજાઆતની ફરીઆદ માટે અર્થ કામ્પ્રેસ ઉપયોગી સાધન છે.

જનમ આપીઆ પછી શું કરવું તે માટે લુધ કુહને નીચે મુજબ સુચના કરે છે.

એક સ્ત્રીએ ખ્યાનો જનમ આપીઆ પછી તુરતજ, જ્યાંસુધી જરૂર જણાય ત્યાંસુધી તેણીએ આસાયશ લેવી પણ જો થોડી ઉંઘ ખેંચવામાં આવે તો વધુ લાલકારક થઈ પડે. ત્યારપછી થોડાં ગરમ પાણીનો સીટક બાથ લેવો. પણ આ બાથ લેતી વખતે એકથી ત્રણ ઈંચ જેટલી બેસવાની જગા ભીંજવાય તે રીતે તુલ ઉપર પાણીમાં બેસવું. એ બાથ લીધા પછી પીકુની આસપાસ એક પાટો (bandage) સારીરીતે વિંટાલવો અથવા બાંધવો. એ પાટો લીનન (porous linen) નો લેવો. પણ તેના છેડાએ દોરીઓ બાંધવી. એ દોરીને દરવાજાનાં હેન્ડલ સાથે બાંધવી અને પાટાના બીજા છેડાને મજબુત પકડી, જ્યાંસુધી સમજાવો પાટો આખા પીકુ ઉપર-આસપાસ મજબુત વિંટલાય ત્યાંસુધી, તે સ્ત્રીએ ગોલ ને ગોલ ફરીઆ કરવું. ત્યારપછી પેન્નાં હેન્ડલે બાંધેલી દોરીઓને છોડી પાટા ઉપર બાંધી લેવી. આ સાધણોથી અંદરના ભાગોને જે જાતનો મજબુત ટેકો જોઈએ છે તે મળે છે. ત્યારપછી જો તે સ્ત્રીમાં પુરતું જોર હોય તો સહેલધથી તેણી બિઝાંજું છોડી શકશે. પણ આ પાટો બાંધવાનું જો એક સ્ત્રી પસંદ ન કરે તો, જનમ

આપીઆ પછીના ત્રીજા કે ચોથા દીવસ સુધી આ પાટો બાંધવાની જરૂર નથી. આ પાટો ત્રણથી ચાર અઠવાળિયાં સુધી બાંધવો જોઈએ.

જો દરેક રીતે સમાધાનીથી પસાર થવામાં આવે તો પાટો બાંધીઆ સિવાયની બીજી ચીજની જરૂર નથી. પણ જો તાવ આવે તો ઉપર જણાવીએ તેવો સીટક બાથ ચાલુ લેવો. પણ બાથ અને કોમ્પ્રેસ અવાર નવાર (alternately) લેવા. આમ કરવાથી તુરંતજ પરસેવો પડશે જેથી તાવ ઓછી થશે.

વાંઝીઆપણું.

વાંઝણી સ્ત્રીઓ, એક ફાંકડું બચ્ચું મેલવવા છાંદગી સુધી જીવંતોડ કોશેશ કરે છે પણ અફસોસ કે તેમાં તેઓ ફતેહ મેલવતી નથી. આવી કેટલીક સ્ત્રીઓ નીચ, ધુતારા, હવસી જેવી બ્રાહ્મણો કે એવાજ બીજા ઢોંગ કરનાર શખ્સોના હાથમાં ફસે છે અને પોતાની મુખ્ય ધને ખાતર અથવા ઓછી અક્કલને લીધે, પોતાનું પવિત્ર શરીર તેવા ધુતારા શખ્સોને વેચે છે અથવા ખરાબ કરે છે. પણ તે બાપડી સમજતી નથી કે ફાંકડું બચ્ચું મેલવવા માટે તો પોતાનાં શરીરની અંદરની ખામી સુધારવી જોઈએ છે.

આવી સ્ત્રીઓને કુદરતી ઇલાજો લેવાની નમનતમ ભરેલી ખાસ ચરજ કરવામાં આવે છે. અલગત એમાં ફતેહ મેલવતાં વખત લાગે છે પણ બીજો વખત ગુમાવવા કરતાં ધીરજ રાખવાથી ખનની ઇચ્છા સફલ થાય છે. જો આવા કેસમાં મરદ અને સ્ત્રી બન્ને આ ઇલાજો લે તો થોડા વખતમાં તેનું સુંદર પરીણામ આવે છે પણ તે દરમીયાન સંસાર વહેવાર (sexual intercourse) થી એક બીજાંએ દુર રહેવું જોઈએ.

ગુલ્મ ભાગે આગલ વસુરી અથવા પેટમાં વસુરી, ગુલ્મ ભાગેનું સંક્રામ્ય યવું અથવા વધુ મોટા યવું, પેટમાં ચરબી, આ કારણોને લીધે પણ સ્ત્રીને હમેશ રહેતા નથી. આ વખતે સરજીઅન પાસે વહાડકાપ માટે દોડી જાય છે. પણ આ રીતે વહાડકાપ કરવાથી, તે સ્ત્રી ઘણીવેલા જીંદગી સુધી રદ થઈ જાય છે અથવા તે ભાગને હમેશનું નુકસાન પુગે છે.

આ રીતે વહાડકાપ કરાવાથી તથા ધુતારા શખ્સો પાસે દોડી જવાથી તેઓ “ લેને ગઈ પુત તો ખો આન ખસમ ” વાલી કહેવત પોતાને લાગુ પાડે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અને રીંગ Pessary નો ઉપયોગ.

જ્યારે ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અથવા એવીજ બીજી ઇજા પુગે છે તો તે ભાગ માટે રીંગસ-Pessary-કર્-નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ તેથી કંઈ મુલ કારણો દુર થતાં નથી. પણ જાંતર વિગેરે માણક આ રીંગ પણ બાપડી સ્ત્રીને પોતાની ગુલામગીરીમાં રાખે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજો ખાસ કરીને સીટજ બાથ વગર હરકતે આ પીડા દુર કરે છે અને રીંગ વાપડવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી.

ગાલીમાં પાણી-Hydrocele.

આ દરદ જો લાંબા વખતનું હોય છે તો બાથથી દુર થતું નથી પણ કુદરતના ઇલાજો લેવાથી તે દરદમાં વધારો થતો નથી પણ થોડા વખતનું દરદ હોય છે તો તે મટી જાય છે.

મલાજમાં નેતરની ખુરશી નીચે મરમ પાણીનું વાસણ મુકી, ખુરશી ઉપર બોક્ક-ગોલીને વરાલ લાગે તેમ બેસવું. આ રીતે સ્ટીમ બાથ લીધા પછી હીપ બાથ લેવો. હીપ બ્રીધીંગ વારંવાર લેવું.

ગાલીમાં આતરડું ઉતરવું.

પડી જવાના કે કુદકા મારવાના આંચકાથી કે માર લાગવાથી તુરતજ આ દરદની નિશાની બહીવેલા માલમ પડે છે પણ દરદનું મુખ્ય કારણ તો પીકુમાં રહેલો કચરો અને તેથી થતું તેનું મોટું કદ છે. જ્યારે શરીરમાંથી આ કચરો દુર થાયછે ત્યારે આ દરદની નિશાની જતી રહે છે પણ ઘરડાં માણસો જેઓમાં જીવન શક્તિ ઓછી રહે છે. તેઓ આ દરદ દુર કરવામાં ફતેહ પામે નહીં એ બનવા જોગ છે. ઘણા લાંબા વખતનાં દરદમાં ઝાઝો ફાયદો જણાતો નથી.

મલાજમાં હીપ બાથ આપવો અને હીપ બ્રીધીંગ લેવું.

આ મલાજો લેવાથી જંતર પહેડવાની વધુવાર જરૂર રહેતી નથી અથવા વહાડકાપ કરાવવું પડતું નથી.

પગમાં લયક આવવી.

દશ મીનીટથી એક કલાક સુધી લયકાયલો ભાગ થંડાં પાણીમાં રાખવો. જે દરદી ખમી શકતું હોય તો ધીમે ધીમે મસલવું પણ તે દરદવાલા ભાગ ઉપર, જમીન તરફ નહીં પણ હાટ તરફ મસલવું.

આંટણુ Corn.

ટાઇટ બુટ પહેડવાથી અથવા પગને માફક આવતાં બુટ ન પહેડવાથી, પગને આંટણુ-ધાર થાય છે. તે ભાગ ઉપર વોટર અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી નરમ પડેછે. પણ જો દરદ વધુ થતું હોય તો પહેલે તે ભાગને સ્ટીમ બાથ આપવો.

તાવ.

તાવનાં મથાંભાંમાં દરેક જાતની તાવ-મેલેરીઆ, ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફોઇડ વિગેરે આવી જાય છે. અલ્પબત આ જણાવેલાં નામો ભયંકર છે પણ તેની ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી. શરીરમાં તાવ વધારનારાં ઝેરો થવાથી, તરેહવાર જાતની તાવમાં ટેમ્પરેચર વધે છે. એકવેલા ચામડીનાં છીદ્રો, સ્પન્જ અથવા સ્ટીમ બાથથી ખુલાં કરવામાં આવીઆં કે પછી ઝાઝી ધાસ્તી રહેતી નથી કારણકે આ સાધણોથી પરસેવો પડે છે, અને તે પરસેવાના આકારમાં, ખુલાં કીધેલાં છીદ્રોમાંથી કચરો નીકલી જાય છે, તેથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે પણ એટલાથીજ સધલી ગંભીરતા ઓછી થતી નથી. કારણકે આથી શરીરમાંનો સધલો કચરો નીકલી જતો નથી. પણ હીપ અથવા સીટઝ બાથ આપવાથી વધુ ફતેહ મલે છે.

તાવ વખતે માથાં ઉપર આઇસ ફેરવવામાં આવે છે અને પીડુના ભાગને, કંઇપણ ઈલાજ લીધા વિના ગરમજ રાખવામાં આવે છે પણ એ રીઠી પુરેપુરી ઉલટી છે. કારણકે તેમ કરવાથીજ, ઘણીવેલા દરદીની હાલત વધુ ખરાબ થાય છે અને છેવટે મરણ

પણ નીપજે છે. માથાં ઉપર આઘસ ફેરવવાથી અથવા આઘસની કાચલી મુકવાથી, લોહીનો વધુ જથ્થો, ભેજાં તરફ ભેજો થાય છે અથવા ખેંચાય છે. માથું, શરીરનો કચરો બહાર કાઢતું નથી પણ ગુરદા અથવા પિશાબ અથવા ઝાડાને રસ્તે કચરો બહાર નીકલે છે. ભેજાં ઉપર આઘસ ફેરવવાથી તે ભેજાંને ફક્ત થંડુંજ કરતું નથી પણ ભેજાંને મંદ સ્થિતિમાં નાખે છે. તે મંદ સ્થિતિમાંથી દુર થવા કાળે અથવા પોતાને ગરમ રાખવા માટે શરીરમાંથી લોહીનો જથ્થો પોતાની તરફ ખેંચે છે. જેમ માંદગી દરમીઆન થવું ન જોઈએ. કારણકે જો કે બહારથી તે દરદીની હાલત અથવા ટેમપરેચરમાં ઘટાડો થાય છે પણ આ રીતે ભેજાં તરફ લોહીનો જથ્થો વધવાથી, શરીરની અંદર તો બલતરા-અગ્નિ બલે છે.

તાવમાં જ્યારે દરદી ઘણો નખલો પડી ગયો હોય અથવા બાથ લેવાને દરદીને કંટાલોજ ઉપજતો હોય તો નીચક્તા ઇલાજે અજમાવવા. જો સ્ટીમ બાથ ન આપી શકાતો હોય તો દરદી ખમી શકે એટલાં ગરમ પાણીનાં ટબમાં દરદીનું આખું શરીર પાંચથી પંદર મીનીટ સુધી રાખવું. પણ આ બાથ લેતી વખતે પાણી થંડું થતું જાય તો ગરમ પાણી નાખીઆ કરવું. પછી દરદીને બહાર કાઢી એકાદ ખુરશી ઉપર બેસાડી, દરદીને હરકત થયા વિના, આખું શરીર બીનાસ ન રહે તેમ નુંજી નાખવું. આ બાથથી દરદી કંઈક અંશે થાકી જાય છે અને ઊંઘવાની કાશેશ કરે છે તેથી મોઢાં સીવાય આખાં શરીર ઉપર બંદુસ કે ધાગલી નાંખી ઊંઘવા દેવું. જેથી પરસેવો સારો પડે છે અને દરદીને ઘણો આરામ થાય છે. પેટ અને પીડુ ઉપર પાણીના કટકા મુકવા, પણ શરીરની ગરમીથી ગરમ થાય કે પાછા પાછા બદલ્યા કરવા એટલે

પાણીમાં ભીંજવી નીચવીને મુકવા કરવા. આ પ્રમાણે અરધો કલાક સુધી મુકવું અને દીવસમાં ત્રણ વખત મુકવું. દીવસમાં ત્રણ વખત સ્પન્જ બાથ આપવાથી પણ દરદીને ઘણી રાહત મળે છે. રાતે પીકુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

પ્રુલ સ્ટીમ બાથ દીવસમાં ફક્ત એકજ વખત આપવો પણ જરૂર જણાય તો માથાને એથી ત્રણ વખત આ બાથ આપવો.

જો તાવ ઘણીજ વધી જતી વોય તો વોટર શીટસ આપવા.

ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફસ વિગેરેમાં સ્ટીમ બાથ ઘણો અગત્યનો લાગ લગવે છે. મેલેરીઅલ ફીવરમાં સન બાથ સતાનું નું સોનું છે. ટાઇફસ, મેલેરીઅલ જેવી હડીલી તાવમાં દવા વિગેરેથી સારાં થતાં અઠવાડીયાં અથવા મહીનાઓ લાગે છે. જ્યારે આ કુદરતી ઇલાજોથી ઘણાજ ટુંક વખતમાં લય દુર થાય છે. એર-લાઇટ બાથ આપવાથી પણ નવું જીવન આવે છે પણ ઘણીજ ચોખી ખુલી હવા હોય તોજ આ બાથ આપવો. આ એકથી પાંચ મીનીટ સુધી આપી શકાશે. તે ઉપરાંત જો ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખે તો દરદીની હાલતમાં ઝડપી સુધારો થાય છે.

તાવમાં અરધાંથી એક ગ્લાસ જેટલું પાણી એક એક કલાકે નીચમીત પીવું જોઈએ. જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાને ફાંકડી મદદ કરે છે.

તાવ વખતે, દરદીને શક્તિ આવવા કાજે ગોસના સુપ આપવામાં આવે છે, પણ તેથી ફાયદો થવાને બદલે વધુ નુકસાન થાય છે. કારણ કે શરીરમાં કચરો હોવાથી તો દરદી પીડાય છે.

તેમાં ગોસનો એક નાનો ટુકડો અથવા ગોસનો સુપ કે જેમાં વધુ morbid matter-કચરો હોય છે, તેથી દરદીના શરીરમાં કચરાનો વધારો થાય છે અને ધણીવેત્તા દરદીની હાલત સુધરવાની આશા ઓછી થતી જાય છે.

જર્મન દાકતરો, તાવમાં ફ્ફટસના રસનો વધુ ઉપયોગ કરે છે. વલી જર્મનીના ધણુ લાગમાં ફ્ફટનો સુપ બનાવી પીવામાં આવે છે.

સવારે ફ્ફટસ લેવી નહીં.

ગોસનો સુપ અને માંસની બીજી બનાવટો, ટાઇફોઇડ જેવા કેસમાં જંતુઓનો વધારો કરે છે. જ્યારે ફ્ફટનો રસ તેઓને મારી નાખે છે.

જે વખતે તાવ હોય તે વખતે દરદીને બીલકુલ ખોરાક આપવો નહીં પણ તાવ ઉતરી ગયા પછીજ ખોરાક આપવો.

મેલેરીઅલ તાવ.

આ જાણે કે હઠીલી તાવ છે. કારણ કે બીજી તાવ માફક આની થોડા વખતમાં કાસલ પડતી નથી. કેટલાકોને થોડી અને કેટલાકોને જોરથી વારંવાર તાવ આવે છે. તાવ આવવા પહેલાં થંડી ભરાય છે.

મેલેરીઅલ રીવર ઉપર કવીનાઇન અસરકારક ગણાય છે. અલખત તેથી મેલેરીઆનાં જંતુઓ મરી જાય છે પણ તે કામ-અલાઉજ છે. કારણકે શરીર નબલું હોવાથી જંતુઓ પાછાં દાખલ

થાય છે અને આ રીતે આ તાવ દરદીને ચાલુ કંટાલો આપીઆજ કરે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજો શરીરને એટલી તો શક્તિ આપે છે કે કવીનાઇન વગર જંતુઓનો નાશ થાય છે અને જંતુઓ માટે શરીર તે એક લયનું ધામ થઇ પડે છે. થંકુ પાણી મેલેરીઆ માટે ઉત્તમ ઇલાજ છે અને વલી મેલેરીઆને કીંમતી રીતે અટકાવે છે.

આ તાવ માટે સન બાથ ઘણોજ ઉત્તમ છે જે પછી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો પણ સન બાથ લેતી વખતે હાથ, પગ, મોઢું ખુલું ન રાખતાં, તે ઉપર પાંદડાં નાખવાં અથવા કપડાં રાખવાં. રાતે અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

બીજી વિગત માટે તાવમાં જીવો.

ટાઇફોઇડ તાવ.

ટાઇફોઇડ તાવ આવતી હોય અને દરદી જાગતો હોય (ઉંઘાતો ન હોય) તો એકેક કલાકે અરધું ગ્લાસ પાણી પીવા આપવું. આ પાણી કંઈ તરસ મટાડવા નહીં પણ અંદરના સંચાઓમાંથી એસી કચરો વિગેરે સાફ કરવા માટે આપવાનું છે. "પાણીમાં ખાંડ ન નાખતાં, લીંબુનો રસ અથવા ફરુટનો રસ નાખવો.

જડો વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ અને પેટ તથા છાતી સુધી આપવાથી તાવ ઉપર સહિષી સરસ કાશુ મેલવી શકાય છે. માથું દુખતું હોય તો માથાં ઉપર આઇસ નાખીઆ વગરના થંડાં પાણીના કટકા મુકવા. પણ જેવાજ તે ગરમ થાય કે બદલ્યા કરવા. જ્યારથી તાવ શરૂ થાય તે નરમ પડે ત્યાંસુધી

પીડુ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા મુકવા. જો થાંસો થતો હોય તો છાતી ઉપર પાણીના કટકા મુકવા. તે ઉપરાંત હીપ કે સીટઝ બાથ પણ અરધાથી એક કલાક સુધી આપવો. પહેલા ત્રણથી છ દિવસ સુધી દરાખનો રસ અથવા ફરટનો રસ ખોરાક તરીકે આપવો. ત્યારપછી તે સાથે ઘઉંની રોટલીનો ખોરાક આપવો. માંસના (ગોસના) ખોરાક અને દુધથી તો દુરજ રહેવું. ફરટનો સુપ પણ સારો છે.

વધુ વિગત તાવમાં જીવો.

ઇનફ્લુએન્ઝા.

ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે તાવથી દુનિયામાં લયકર આફત વરસી છે અને થોડીજ મુદતમાં જાણે કે લગભગ અરધી દુનિયા (માણસની વસતી) એાછી થઈ ગઈ છે. પીડુમાં રહેલા કચરા—morbid matter ને લીધે આ દરદ હુમલો કરે છે પણ અફસોસ કે તે દુર કરવા કંઈપણ કુદરતી ઈલાજ લેવામાં આવતા નથી અને દવાઓ પી, શરીરમાં કચરાનો વધારો કરી પછસાનો મોટો ભોગ આપે છે. છતાં દરદીની જીંદગી લયમાં જણાય છે. અને ઘણીજ મોટી સંખ્યામાં કાંમતી જીવો આ દુનિયામાંથી પસાર થઈ જાય છે.

ઇનફ્લુએન્ઝામાં શરૂઆતમાં હાથ પગ અને આંખું શરીર જાણેકે દુખે છે તે પછી આંખ સુજેલી માલમ પડે છે. અને આંખમાંથી પુષ્કલ પાણી વહે છે અને તાવમાં વધારો થતો જાય છે. તે ઘણીવેલા ઘણી સખત થાય છે, અને ઠાંસો પણ થાય છે. પણ આથી કંઈપણ રીતે ન ગભરાતાં તુરતજ કુલ સ્ટીમ બાથ આપવો.

જે પછી તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો. એ બાથ દર ત્રણ કલાકે ત્રીસ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવા. પણ જો તાવ વધીજ નથી હોય તો એકેક કલાકે આ બાથ આપવા.

જો દરદી ઇચ્છે તો ચાહે કાશીને બદલે ગરમ પાણી પીવા આપવું. એક બે દીવસ સુધી જો ખોરાક આપવામાં ન આવે તો હરકત નથી. પણ જો દરદી ઇચ્છે તો ફ્રટસ આપવી.

ન્યુમોનીઆ, ટાઇફસ વિગેરે તાવ માટે પણ આ ઇલાજો ઉત્તમ છે.

વધુ માટે જુવો તાવ.

ગોવર્ડ, સમ્પ્રેક્ષ-શીતલા.

ધારો કે બચાંઓમાં ગોવર્ડનો ઉપદ્રવ શરૂ થયો છે અને એક બચાંને તાવ આવી તો તુરતજ શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં કરવાનો અને શરીરની ગરમી કંઈક થંડાં સાધણોથી ઓછી કરવાનો ઇલાજ લેવો જોઈએ. તે કાંઈ દવાદાર આપીને નહીં પણ પહેલે સ્ટીમ બાથ આપી પછી હીપ બાથ (જો મોટું માણસ હોય તો સીટઝ બાથ પણ લઈ શકાશે) આપવો. જો હીપ કે સીટઝ બાથ ન આપી શકાય તો વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવા. શરૂઆતમાંજ જો આ ઇલાજ લેવામાં આવે છે તો તાવ નરમ પડે છે અને મોટો ભાગ ગોવર્ડ દેખાવ પણ દેતું નથી.

બચાંસુધી શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી થાય નહીં અને પાચનશક્તિ નિયમીત થાય નહીં ત્યાંસુધી આ ઇલાજો ચાલુ રાખવા જોઈએ.

અચાને પરસેવો લાવવા માટે કંઈ સ્ટીમ બાથજ ઉપયોગી નથી. જો માતા પોતાનાં અચાને બિછાંણું ઉપર પોતાની પડોશમાં લઈ સુવે, તોપણ તે માતાની ગરમીથી તે અચાને સારો પરસેવો પડે છે. જો તેમ અનવા જોગ ન હોય તો મોઢાં સીવાય આખાં શરીર ઉપર ધાંબલી હોઢાડવી-વિંટાલવી. આ સાધણોથી પરસેવો ન પડે તો પછી સ્ટીમ બાથ આપવો.

સહએડના દાણા જે શરીર ઉપર બહાર દેખાય છે, તે કંઈજ નહીં પણ કચરા-morbid matterનો જમાવ છે. જે આખાં શરીર ઉપર પંથરાય છે. પણ જ્યારે મોઢાં ઉપર એ દાણા વધુ જણાય છે ત્યારે માણસો ઘણા ગભરાય છે કે પછવાડેથી ડાઘા રહી જશે. એ ઉપર કીડ અને અગત સખત લાગે છે પણ જો એને નખ ન લાગે અને ખજવાલવામાં ન આવે તો ડાઘા રહી જવાનો સંભવ રહેતો નથી. પણ તેથી કંઈ તે આપડાં દરદીના હાથે આંધી રાખી જીવન ગુજરી તેના દુખમાં વધારો કરવો ન જોઈએ.

એટલું તો ખુલું છે કે સહએડની રસી મુકવાથી ડાઘપણ જાતનો ફાયદો થતો નથી. કારણકે જેઓ રસી મુકાવે છે તેઓને પણ નરમ કે સખત હુમલા, આ દરદના પાછા થાય છે.

તાવમાં જે ઇલાજો લેવામાં આવે છે તેજ આ દરદમાં પણ આપવા જેવા કે સ્ટીમ પછી હીપ કે સીટઝ બાથ આપવા. જો પીડુ ઉપર કે બીજા ભાગ ઉપર સહએડના દાણા હશે તો હીપ કે સીટઝ બાથમાં તે ભાગ ઉપર ઘસારો થઈ શકશે નહીં. તેવા કેસમાં દરદીને પાણીમાં સ્થિર સ્થિતીમાં બેસાડવો.

વધુ માટે જુવો તાવ.

ખર્ષ-ક્ષય.

ખમ્બને જુદી જુદી જાત (જેવી કે આંતરડાંનો, ફેફસાંનો વિગેરે) થી ઓલખવામાં આવે છે. પણ આપણે તે સઘલી જાતને પ્રકૃત એક સામાન્ય શબ્દ ખમ્બથીજ ઓલખશું કારણકે તે સઘલાંના ઇલાજો એકજ જાતના છે.

માણસ જાતને સત્રનાં acute diseases જેવાં કે તાવ, કાલેરા વિગેરે થઈ રહ્યા પછી છેલ્લે ખર્ષ થાય છે. એટલે એ દરદનો છેલ્લો તબીકકો અથવા પગથીઈ છે.

હાલમાં આ દરદની સારી પરીક્ષા થતી નથી અથવા ઘણાજ થોડા કેસમાં, દરદીને તે વિષેની અગમચેતી મળે છે. ઘણીવેલા એક માણસ તંદુરસ્ત જણાય છે પણ થોડાજ વખતમાં, તેને ખમ્બથી મરણ પામેલો અથવા ખમ્બથી પીડાતો સમજાયે છીએ. ઘણી વેલા શરીર ભરેલું દીસે છે પણ મોટા કાન, આંખના ડોલા મોટા અને ડાચાં ખેંસી ગયલાં અથવા મોઢાંનાં હાડકાં નીકળી આવેલાં જણાય છે. કેટલાકોને થોડે થોડે વખતે ઝાડો છુટી જાય છે. શરીર ગલાતું જાય છે. ફેફસાં ખવર્ષ જાય તે આગમજ ખભાંમાં દરદ થવાની ફરીઆદ કરે છે, ચાલુ અથવા કોઈ કોઈ વખત થાંસો થાય છે. વારંવાર સલેખમ (સરકમ) થાય છે. પગો ઉપર ગડ ગુમડાં થાય છે. આવા દરદીઓને શરીરમાં એટલી તો ગરમી હોય છે કે ફક્ત સવારેજ નહીં પણ રાતેખી, શરીરમાં ઝડપથી થંડી હવા દાખલ કરવા માટે, મોઢું આખો વખત ખુલું રાખે છે. પગ તથા મોઢાં ઉપર સોજા સાથે ચહેરો શીકો પીનો જણાય છે. વારંવાર તાવ આવે છે. વીર્ય જવાના રોગથી પીડાય છે.

એના ઇલાજોમાં પ્રખ્યાત દવાઓ અને રસી વિગેરે નિરૂપણી માલમ પડ્યાં છે. જ્યારે દરદી છેલા તબક્કામાં હોય છે એટલે ઘણું અંશે જીવનશક્તિ ખપી ગયેલી હોય છે અને ચાલવા હાલવાની પણ શક્તી નથી હોતી એટલે બિછાંણાનેજ વલગી રહેલું હોય છે, તેવા કેસમાં કુદરતી ઇલાજો પણ પ્રતેહમંદ નીવડતા નથી. તોપણ આવા કેસમાંથી કુદરતી ઇલાજોથી, દવા કરતાં રાહત મળે છે.

આ રોગથી પીડાતાં દરદીને વધુ નબલકામ રહેતી હોવાથી તેઓને સુપ, ગોસ, ઇડાં, ઘી, દારૂ, ચાહે, કાશી, કોકો જેવો ખોરાક આપવામાં આવે છે પણ તેથી દરદીની હાલત સુધરવાને બદલે વધુ બગડે છે. કારણકે એવા દરદીની પાચનશક્તિ ઘણી નબલી રહે છે અને જ્યારે આ ખોરાક પચેજ નહીં તો શક્તિ ક્યાંથી આવે ! તેથી એવા શક્તિવાલા ખોરાક આપવા પહેલાં, પાચન શક્તિ સુધારવામાં ઘણું મજબુત ધ્યાન રોકવું જોઈએ. પાચનશક્તિ સુધાર્યા પછી પણ એવો ખોરાક ન આપવો. કારણ તે એક ઝેર સમાન છે. તેને પચાવવા શરીરનાં યંત્રો ઉપર ભારે દબાણ પડે છે અને છેવટે સાદો ખોરાક પચાવવાને પણ તે બાધા દરદી અશક્ત બને છે.

આ જાતનાં દરદીને ઘરમાં પુરી ન રાખતાં રાત અને દીવસ ખુલી હવામાં તે રહે તેવી સગવડતા કરવી જોઈએ છે. તે માટે ડો. કેલગ જણાવે છે કે ખમવાલાં દરદીઓ, જે એકથી બે વરસ સુધી, ચોખ્ખી ખુલી હવામાં રાત ને દીવસ ઘરની બહાર રહે છે તો અત્યંત ઘણાં દરદીઓ સુધાર્યાં છે.

સન બાથ તો એક આશીષ સમાન છે. પણ ઝાઝો સ્ટીમ

બાથ આપવાની કોશિશ કરવી નહીં.

નિયમીત અને મધ્યમ સર એ દરદીને ગીત ગાયું સારું છે. ગરમ પાણી વારંવાર પીવાથી પણ ઘણી રાહત મળે છે.

એવાં દરદીને રસી મુકાવતી એ તેનાં શરીર સાથે એડાં કાઢવા બરોબર છે. કારણકે એ કામચલાઉ ફાયદો આપતું inoculation થોડા મહીનાની ખુશાલી પછી હમેશની નીરાશીમાં ફેરવી નાખે છે. તેથી એ રૂઢીથી પહેલી ટકે દુર રહેવું જોઈએ છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ ખઘવાલાં દરદીને સુધરવાની ટક તેની પાચનશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. જો પાચનશક્તિ સુધરતી નથી તો તે દરદીની સુધરવાની આશા રાખી શકાય નહીં.

જો શરીર કંઈક રીતે મજબુત હોય તોજ સીટઝ બાથ આપવો નહીં તો સન બાથ, હીપ બાથ, ડુલ મેટલ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, એર લાઇટ બાથ, સાદો ખોરાક આપવો.

સીટઝ બાથથી crisis ઘણા સખત થાય છે એટલે તાવ વિગેરે આવે છે અને જો દરદીમાં તેવાં દરદ ખમવાની શક્તિ નથી હોતી તો મરણ પણ પામે છે. જો કે હીપ બાથથી પણ crisis થાય છે પણ તે સીટઝ બાથ જેટલા જોરમાં થતા નથી.

જો શરીર ઘણું નબલું હોય તો બાથમાં થંડું પાણી ન લેતાં થોડું ગરમ અથવા ડુકુંજ પાણી લેવું પણ જેમ જેમ શક્તિ આવતી જાય તેમ તેમ થંડાં પાણીમાં વધારો કરવો.

એવી હાલતના દરદીએ હીપ બાથમાં પોતાનાં ખભાં મુધી

પાણી રાખવું નેમએ. આ હીપ બાથ પણ ફક્ત પાંચજ મીનીટ શરૂઆતમાં લેવો નેમએ. પછી દરદીની મરજી મુજબ વખતમાં વધારો કરવો. આ બાથ દીવસમાં ત્રણ વખત લેવો પણ જો તાવ રહેતી હોય તો વધુ વખત પણ લેવો. પછી જેમ જેમ હાલત સુધરતી જાય તેમ તેમ સીટઅ બાથ આપવાની કોશિશ કરવી.

એ દરદમાં મીઠું (નીમક) પણ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે એટલે જો મીઠું વાપડવાનું બંધ કરવામાં આવે છે અને તેને બદલે લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની હાલતમાં ઝડપી સુધારો થતો માલમ પડે છે.

હોજરીમાંથી લોહી પડતું અટકાવવા માટે એક અથવા બે લીંબુનો ચોખ્ખો રસ ઝડપથી પી જવા કરતાં બીજો કોઈ ઇલાજ વધુ સરસ નથી.

છાતીમાંથી લોહી પડતું હોય તે દરમીઆન જો દરદી બેસુધ (બેહોશ) થઈ જાય તો તે એક સારી નીશાની છે. કારણ કે તેથી હાર્ટનું કાર્ય એટલું તો ઓછું થાય છે કે લોહી નીકળતું બંધ થઈ જાય છે. આ વખતે છાતી ઉપર બરફ ફેરવવાથી અને બરડા ઉપર ઘણો ગરમ સેક કરવાથી, આખા પગને ગરમ સેક કરવાથી તથા હાથમાં બરફ રાખવાથી, છાતી ઉપરથી લોહી પડતું અટકાવવાના ઘણાંજ અસરકારક સાધણ થઈ પડે છે.

રાતે ઉંઘમાં મોઢું ઉંઘડી જતું હોય તો બાંધીને સુવું અને રાત અને દીવસ નાક વાટેજ દમ લેવાની કોશિશ કરવી.

હાંફણ, દમ.

દમ, હાંફણ વખતે જે ધુમાડાઓ (ધુવો) શરીરમાં લેવામાં આવે છે તે એક જાતનું ધતીંગ છે. તેને બદલે સ્ત્રીમ બાથ મોઢું કુંઢાકું રાખી ઠીવસમાં એકથી વધુ વખત લેવો. ડીપ કે સીટ્રસ બાથના ઈલાજો શરૂઆતમાં ઘણા સખત લાગે છે તેથી તે ન લેતાં પીકુ ઉપર અર્થ કે વોટર ક્રામ્પ્રેસમાંજ સંતોષ પકડવો જેથી ઝાડો સારો આવે છે. ખુલી હવામાં ફરવા જવું અને ડીપ બ્રીધીંગ વારંવાર લેવું. આમાં સન બાથ ઘણો ઉપયોગી લાગ લખવે છે. ગામડેની ચોખી તડકેની ગરમ ગરમ તાડી પીવાથી પણ આ દરદ દુર થાયછે.

ઠાંસો, ગુચનો ઠાંસો

બલગમ એ શું ચીજ છે? બલગમ કંઈજ નહીં પણ morbid matter-શરીરમાંનો કચરો છે. જે ઉપર આવી બહાર નીકળી જાય છે.

ઠાંસામાં ત્રણ ચીજ ઘણાજ કીંમતી લાગ લખવે છે. ગલાંમાં irritation થતું હોય, ગલાંમાં કરડતું હોય તેમ થતું હોય અથવા બલગમ અટકી રહ્યો હોય અથવા બલગમ બહાર કાઢવાની કોશેશ કરવી પડે તે વખતે જેમ ઘોડો ખંખારે છે તેમ જોરથી ખંખારવા કરવું. જ્યારેખી આ જણાવેલી નિશાની થાય ત્યારે ઠાંસવાને બદલે ખંખાર મારવાજ કરવો. આમ કરવાથી છાતી દુખતી અટકશે અને અંદરના સંચાઓને ઠાંસતાં જે નુકશાન પુગે છે તે અટકશે. અને જો બલગમ પડવાનો હશે તો તે સહેલધથી પડશે.

ખીજા ઇલાજમાં મોટું ઉંઘાડું રાખી ગલાંને વરાલ લાગે તેમ દીવસમાં એક કરતાં વધુ વખત સ્ટીમ બાથ લેવો.

ત્રીજા ઇલાજમાં જેમ ગરમ ચાહે પીવામાં આવે છે તેમ એક વાઈન ગલાસથી એક કપસુધી ગરમ પાણી દીવસમાં વારંવાર પીવું. જેથી પણુ કફ સહેલછથી પડે છે અને અંદરના ભાગોને રાહત મળે છે અને વધી ઝાડો સાફ આવે છે પણ નખલાં હાર્ટ-વાલાંએ એનો હદમાંજ ઉપયોગ કરવો. ચાહે, કાશી, કાકાને બદલે આવું પાણીજ વાપડવું.

દીવસમાં આ ત્રણુધે (ત્રણુ) ઇલાજને ઘણી સહેલછથી લઈ શકાય છે. એટલે એકજ ઇલાજ ન અજમાવતાં આ ત્રણુ ઇલાજ અજમાવવા. બચાંને થતા ગુચના ઠાંસા વખતે આગલ કહ્યું તેમ એક માતાએ પોતાનાં બચાંને પોતાની ગોડમાં લઈ સુવું જે સ્ટીમ બાથની ગરજ સારે છે. જે તેમાં નિશ્કલતા મળે તોજ બચાંને સ્ટીમ બાથ આપવો.

સ્ટીમ બાથ આપીઆ પછી હીપ બાથ લેવાથી શરીરમાંનો કચરો બલગમના આકારમાં સહેલછથી બહાર નીકળી જાય છે પણ આ બલગમ પાછો ગલી ન જતાં તેને હમેશાં થુંકી નાખવુંજ જોઈએ. બલગમ ગલી જવાની જુડી ટેવ ઘણી પાપી સમજવી. જે નાનાં બચાં તથા કેટલાંક મોટાં માણસોમાં પણ જોવામાં આવે છે પણ તેથી તેઓ સમજતાં નથી કે એક બાબુથી કુદરત ચીરેનો કચરો આ રીતે બહાર કાઢે છે, જ્યારે કુદરતની વિશ્વ જઈ આ કચરો ગલી જઈ તેનો શરીરમાં વધારો કરે છે.

ઠાંસો થઈ બલગમ પડતો હોય તો જાલી ઉપર વોટર ક્રોમ્પ્રેસ મુકવો. તેના કરતાં ખીજો કોઈ ઇલાજ અસરકારક નથી.

રૂમેટીઝમ, સાય્મેટીકા.

રૂમેટીઝમ, સાય્મેટીકા અને ગાઉટ જાણે કે એક ખીખના ભાષ ભાષ થાય છે. નાનીથી મોટી ઉમરનાં ધણાં માણસો આ દર દોની ફરીઆદ કરતાં સંભલાય છે. તેમાં રૂમેટીઝમ તો લગભગ દરેક ધરમાં જાણે કે એક સાથી તરીકે રહે છે. આ ફરીઆદ મોટે ભાગે હાલના અકુદરતી ખોરાકને આભારી છે. કેટલાક કહે છે કે હવા-સરદી લાગવાથી આ દરદ થઇ આવેછે પણ તેવું કશું નથી. કારણ કે રૂમેટીઝમમાં શરીરનો ચોક્કસ ભાગજ પકડે છે. જે હવાથીજ હુમલો થતો હોય તો આખું શરીરજ આ દરદથી સપડાવું જોઇએ. તેજ ખતાવે છે કે હવા નહીં પણ શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં ખાસ કરીને સાંધાઓમાં ભેગી થયેલી morbid matter-કચરો, તેજું મુલ છે. એ સાંધાઓની ચાલુ હીલચાલને લીધે એ કચરાને બહાર નીકલવાને હરકત થાય છે. અને એ હરકતનાં દબાણને લીધે, સખત દુખાવા સાથે તે ભાગ મુજબ આવે છે, એ દબાણ ધસારા friction થી ઉપજે છે. અને તે ધસારો હીલચાલ motion થી થાય છે.

આ માટે સ્ટીમ બાથ ધણોજ ઉપયોગી ભાગ બજવે છે. જે નેતરની ખુરશી ઉપર સહેલધથી લઇ શકાય છે. જે ભાગ દુખતો હોય તે ભાગ ઉપર પણ સ્ટીમ આપવાથી ધણી રાહત મલે છે, જે પછી તુરત હીપ બાથ લેવો. દરદવાલા ચોક્કસ ભાગ ઉપર વોટર અથવા અર્થ ક્રામ્પ્રેસ મુકવાથી ધણું દુખ ઓછું થાય છે. હીપ બાથ લેવાથી ધણી વેલા તાવ બહાર નીકલી આવે છે. જે એક સારી નીશાની છે. અને દરદપણ કેટલાક કેસમાં થોડું વધે

છે પણ ઉપર જણાવ્યા તેવા ઇલાજ લેવાથી છેવટે ફાયદો થઈ જાય છે જેથી આ ઇલાજો લેવાના ચાલુજ રાખવા. એક દરદી આ ઇલાજો લેવા અગાઉ જો દરદીની અસરથી સીંહની માફક ગરજના કરતું હશે પણ આ ઇલાજો લીધા પછી તુરંતજ તેને ઘણી અસાયશ મળે છે.

૩૧૦ કેલગ કહે છે કે રૂમેટીક દરદવાલાં ફ્રેટસથી દુર રહે છે તે એક ભુલ છે. કારણ કે ફ્રેટસના ઉપયોગથી આ જાતનાં દરદીને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. પણ સાથે સાથે તેવાં દરદીએ ગોસનો ફોષપણુ જાતનો ખોરાક, અને ચાહે, કાશી, દારૂ, તંબાકુથી તો દુરજ રહેવું.

જો કે રૂમેટીઝમવાલાંઓને ઝાઝી તરસ નથી લાગતી, તોપણુ તેઓએ રોજનાં બે થી ત્રણ સોડા ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. જેથી સહેલમથી કચરો બહાર નીકલી જાય.

ગાઉટ.

ગાઉટ એ કંઈજ નહીં પણ અપૂર્ણ પાચનશક્તિનું પરીણામ છે. જો રૂમેટીઝમ ઉપર ધ્યાન આપવામાં નથી આવતું એટલે પહેલી ટક તેને કુદરતી ઇલાજોથી દુર કરવામાં નથી આવતું, તો ગાઉટ ઉપર જવાય છે. ઇલાજ માટે રૂમેટીઝમમાં ભુલો.

પથરી, રેતી, પીશાબ ન છુટવી.

જ્યારે પણ કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે તુરંત તેને માન આપવું જોઈએ છે. પણ આ કુદરતના કાયદાને માન ન આપતાં

શરીરમાંથી જે કચરો બહાર નીકળી જવો જોઈએ, તે શરીરમાં પાછો દાખલ થાય છે. જે પછી શરીરની ગરમીથી તે પ્રવાહી પદાર્થ—કચરો—પીશાબ ગેસના આકારમાં—વરાલ રૂપે શરીરમાં જ ઉડી જાય છે અને મીઠાં—salts નો ભાગ રહી જાય છે. આમ થવાથી ગુરડા વિગેરે ભાગોમાંથી જે ઝેરી કચરો bladder-બ્લેડરમાં દાખલ થવો જોઈએ તે અટકી પડે છે. અને આ રીતે કુદરતનાં તેડાંને તુરતજ માન ન આપતાં અથવા અટકાવતાં તે જાણે કે શરીરમાં ગુસ્સે થઈ બરછ જાય છે અને જ્યારે આપણી પોતાની મરજી પડે ત્યારે આ તેડાંને માન આપવા જતાં ઘણીવેલા બહાર આવવાની જાણે કે ના પાડે છે. હવે એ salts અને પીગલી ન શકે એવી બીજી ચીજો બારીક પીલા ગાંગરાના આકારમાં બ્લેડર અને ગુરડામાં રહે છે. જેને પથરી stone જેવાં નામથી ઓલખવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવ્યા તેવા ગાંગરા જ્યાંસુધી ઘણા બારીક હોય છે ત્યાંસુધી તે પીશાબમાં પસાર થઈ જાય છે. પણ જ્યારે મોટા થાય છે ત્યારે ભારે દુખ થાય છે અને પીડામાં રહેલા ભારે કચરાથી જ્યારે પીશાબ નીકળવાનો રસ્તો સાંકડો થઈ જાય છે ત્યારે બ્લેડરમાં એ ગાંગરાનો મોટો જથ્થો ભેગો થાય છે. જેથી પીશાબ અટકે છે અને દરદીને ઘણી ભારે વેદના થાય છે. તે વખતે તેને વહાડકાપ કરવાની જરૂર ધારવામાં આવે છે પણ તેવા કેસમાં હીપ અને સીટઝ બાથ તથા રાતે પીડા ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી વહાડકાપની જરૂર રહેતી નથી. દુખતા ભાગ ઉપર ખજુ સ્ટીમ બાથથી તથા અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ભારે રાહત મળે છે. એ રીતે દરદી ધીમે ધીમે આ દરદમાંથી છુટો થાય છે.

આ ઇલાજોથી દરદીને મોટા પ્રમાણમાં પીશાબ છુટે છે જેથી દરદી અન્યથામાં પડે છે. કારણકે જે પીશાબ શરીરમાં અટકી રહેલી તે આ ઇલાજોથી પોતાને આગલે રસ્તેથીજ બહાર નીકળી જાય છે. ઘણીવેલા ફક્ત બાથ લેતાંજ એટલે બાથ દરમિયાન, એવા દરદીને પીશાબ છુટે છે જેને અટકાવવી ન જોઈએ. પણ વખત જતાં મુત્ર કારણ દુર થતાં, ધીમે ધીમે નીચમીત રીતે પીશાબ થાય છે.

આ દરદીઓને 'કુમલાં નાલીએરનું પાણી પીવું' (ફક્ત પાણી વાલું નાલીએરનું લેવું. તેમાં કોપર ન જોઈએ) ફાયદાકારક છે.

પીશાબ ન છુટતી હોય તો હીપ બાથ આપવો. તેની સગવડતા ન થાય તો પીડુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

મીઠી પીશાબ.

આ દરદી જ્યારે બીન અનુભવી વધદોને બતાવવામાં આવે છે ત્યારે તે માટે વગર સમજવે ગરમ દવાઓ આપવામાં આવે છે જેથી બાપડાં દરદીને ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

ઇલાજમાં અઠવાડીઆમાં બે વખત ફુલ સ્ટીમ બાથ લેવો અને દીવસમાં બે થી ત્રણ હીપ અથવા સીટબ બાથ લેવા. આ બાથ લીધાથી શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે અને ઘણી તરફ લાગતી નથી.

આ દરદીમાં ફ્રૂટનો છુટથી ઉપયોગ કરવાને અડચણ નથી પણ તે ફક્ત acid fruits એસીડવાલી અથવા ખાતી અને બની શકે તો ઘણી પાકી ન લેતાં થોડી કાચી લેવી વધુ સારી છે પણ મીઠી ફ્રૂટસ-તરબુચ, શેરડી જેવીનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહીં.

કારણુ આ દરદ માટે તે ઝેર સમાન છે. તેમજ દારૂ, ગોસ અને મસાલાથી પણ એકદમ દુર રહેવું.

જલદર.

જો હાટની ફરીઆદતું મુલ દુર કરવામાં ન આવે અને દવા લેવાનાં સાધણોથી શરીરમાં કચરાનો વધારો કરવામાં આવે તો એ દરદ ઉપર જવાનો સંભવ રહે છે.

આ દરદ પણ ખપ અને ગાંડાપણાંની માફક આગલાં સારાં ન થયલાં દરદો પછીનો છેલો તબક્કો છે. આ દરદ વખતે, શરીર અંદરનો કચરો દુર કરી શકતું નથી અને સાધારણ લોહી પણ ઉપજાવી શકતું નથી. તેથી જે રસોથી લોહી બનવું જોઈએ, તે ન થતાં તે દરદીનો આકાર ફેરવ્યો ગયલો એટલે લગલગ જાણે કે પુગાયલો આપણે જોઈએ છીએ. જ્યારે આ પુગરાટવાલાં શરીરને અણુસમજી શખ્સો તંદુરસ્ત ધારે છે.

ઇલાજમાં સ્ટીમ, હીપ અને સીટઝ બાથ તથા અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ લેવાથી આ દરદમાંથી એક દરદી ખેતાનો હમેશના છુટકારાનો દમ ખેંચે છે.

ફીફર.

આ દરદ ઘણીવેલા વંશપરંપરા ઉતરેલું જોવામાં આવે છે અથવા દવા પી પી ને આગલાં દરદો શરીરમાં દબાવીઆં હોય છે ત્યારે આ દરદ જોવામાં આવે છે.

કંઈપણ આંચકો લાગતાં કે ધાસ્તી લાગતાં, કે જીવ દલગીર

રહેતાં કે બહારની અથવા શરીરની અંદરની ગરમી વધતાંજ, આ દરદનો હુમલો થઇ આવે છે. આ સખત હુમલો થઇ આવીઆ પછી, તે દરદી, ઓછાં વધતાં પ્રમાણમાં થાકી ગયલો જણાય છે.

આ દરદ સાફ કરવામાં દવા વિગેરે નિષ્ફલ નીવડ્યાં છે.

ઇલાજમાં સ્ટીમ બાથ આપવો નહીં પણ હીપ અને સીટઝ બાથ આપવા. જોસનો અને મસાલાનો ખોરાક એકદમ બંધ કરવો. દારૂ, અહો, તપકીર પણ તુરતજ બંધ કરી દેવું. આ ભુંડી ટેવમાં વિંટલાયલો, આવા દરદીને જોવામાં આવે છે. પણ તેનો પહેલી ટકે ત્યાગ કરવો.

હીપ બ્રીધીંગ લેવું પણ દમ વળો વખત સુધી રોકવો નહીં. અર્થ અથવા વોટર કમ્પ્રેસ રાતે આપવા. એર-લાઇટ બાથ પણ ઉત્તમ છે.

મગજે લોહી ચઢી જવું.

આ દરદમાં પણ તુરતજ દરદીને હીપ બાથ આપવો તેમ સગવડ ન બને તો પીકુ ઉપર ડબલ ત્રબલ ઘડી વાલેલો પાણીમાં ભીંજવેલો ટુવાલ-વોટર કમ્પ્રેસ મુકી દેવો અથવા અર્થ કમ્પ્રેસ મુકવો.

સાદો ખોરાક લેવો અને જુવાનીઆઓએ કુમારા ન રહેતાં પરણી જવું.

લોહીનું ઓછાપણું.

જ્યારે શરીરમાં સાધારણ રીતે જોઇએ તે કરતાં ઓછું લોહી

હોય છે ત્યારે શરીર શીકું પીકું જણાય છે. જ્યારે ખોરાક પચતો નથી અથવા એછો ખોરાક તથા સારી હવા મલતી નથી ત્યારે પણ આ દરદ તરફ જવાય છે.

આવા દરદીને ચોખ્ખી હવા શરીરમાં દાખલ કરવાની વધુ જરૂર છે એટલે હીપ વ્રીધીંગ લેવું. એર-ક્રાઇટ બાથ પણ ઘણા ઉપયોગી થઈ પડે છે. તરેહવાર દવાઓ આપવામાં આવે છે પણ કાયદાને બદલે તે નુકસાનજ પુગાડે છે. શક્તિવાલી દવા લેવાથી ઓછું લોહી હશે તો કંઈ વધવાનું નથી. આ જાતની દવા અને કહેવાતો ભારે શક્તિવાલો ખોરાક આપવા કરતાં પહેલે તે દરદીની પાચન-શક્તિ સુધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ. જેથી સાદો ખોરાક પચી તેમાંથી દરદી સારી પુષ્ટી મેળવી શકે છે જેથી લોહીમાં વધારો થાય છે. કારણકે જ્યાંસુધી પાચનશક્તિજ નબલી હોય તો ભારે ખોરાક અને શક્તિવાલી દવા પચેજ ક્યાંથી ! અને જ્યારે તે ખોરાક વિગેરે પચેજ નહીં તો શક્તિ ક્યાંથી આવે !

ઉપર જણાવ્યાં તેવાં સાધણોથી તથા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાથી પાચનશક્તિ સુધરી ખોરાક પચાવી સારી શક્તિ મેળવાય છે.

કોઠ, રગતપીત,

અ દરદ જે થાય છે તો તે માણસને દુનિયામાં ઘણું કમ-નસીબ ધારવામાં આવે છે વલી આ દરદને સારું ન થઈ શકે એવું ધારવામાં આવે છે. પણ તેમાં કશું વજન નથી. જે એક દરદીની જીવનશક્તિ સારી હોય અને શરીરને ટકાવનારા ભાગો નાશ પામીઆ ન હોય તો કુદરતી ઇલાજેથી તે ઉપર પ્રતેહ મેલવી

શકાય છે. અલબત્ત રગતપીતના કેસમાં શરીરના ચોકસ ભાગો ખરી ગયા હોય-નાશ પામીઆ હોય તે કંઈ આ ઇલાજોથી પાછા આવી શકતા નથી. પણ આ કુદરતી ઇલાજોથી દુખને અટકાવી બાકી રહેલા ભાગોને સુધારે છે પણ આ દરદને દુર થતાં ઘણો વખત જોઈએ છે તેથી ધીરજ અને ખંતની ખાસ જરૂર છે.

સીશીલીસ માટે દવા લેવામાં આવે છે જેથી તે સારૂ થયલું ધારવામાં આવે છે. પણ તેઓમાંના કેટલાક આ કાઢના ભોગ થઈ પડે છે. તેવા કેસમાં આ કુદરતી ઇલાજ લેતાં ગરમીનાં દરદ પાછાં થઈ આવે છે. તે એક સારી નીશાની સમજી આ ઇલાજો ચાલુજ રાખવા.

ઇલાજોમાં સન બાથ, જો સન બાથ ન લઈ શકાય તો સ્ટીમ બાથ, હીપ અને સીટઝ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, એર-બામ્પટ બાથ ઉપયોગી સાધણો છે.

કેનસર.

શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં કેનસર લાગુ પડે છે અને તેને તે નામથી ઓળખવામાં આવે છે એટલે જીઝનું, છાતીનું, હોજરી કે કાંઈપણ જાતનું કેનસર હોય પણ તેને સામાન્ય નામ કેનસર-થીજ ઓળખશું.

આ દરદ પણ, જલંદર, કાઢ અને ખમ્મ માફક, આગલ થયલાં પણ સારાં ન થતાં દવા વિગેરેથી શરીરમાંજ દબાયલાં દરદોનો, છેલ્લો તબક્કો છે.

આ દરદ પોતાને અહાર જાહેર કરે તે અગાઉ ગરદન ઉપર ગાંઠ અને સોજો માલમ પડે છે, પીડુમાં પણ એવા ગાંઠ-tumour થાય છે પણ તે એટલાતો મોટા થાય છે કે પાચનશક્તીના અવયવોને હરકત સમાન થાય છે જેથી કુદરતી રીતે જે કચરો (મેલુ) અહાર નીકળવો જોઈએ, તે નીકળતો નથી. ટુંકમાં કહેવામાં આવે તો એ રીતે દરદીનું શરીર કામ કરવાને અશક્ત બને છે.

આ દરદ આપણી હાલની જીંદગી ગુજારવાની રીતે આભારી છે તથા એ દરદ વંશપરંપરા પણ થાય છે. ભવિષ્યમાં આ દરદથી દુર રહેવા માટે દાઢ, ચાહે, કાશી, મસાલા, જોસ જેવા ઓગાંધી દુર રહેવું જોઈએ.

એટલું તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે જેઓમાં જીવનશક્તી ઘણી ઓછી હોય છે અને પાચનશક્તી સુધરતી નથી, તેવા કેસમાં કુદરતી ઇલાજોથી પણ સારા થવાની આશા રહેતી નથી જોકે તેવા નબળા કેસમાં પણ આ ઇલાજો લેવાથી, દવા, ઓપરેશન વિગેરેમાં થતા ખર્ચમાં બચાવ થવા સાથે, દરદીનું મરણ શાંતિથી આવે છે, એટલે આ દરદ શરીરનો કબજો છોડી જાય તે અગાઉ, શરીરમાંથી જાણે કે દાકણ નીકળતી વખતે જેવા ચાલા થાય તેવા ભારે ચાલા તે કરે છે-ભારે સતાવે છે, એટલે એટલું તો ભારે દુખ થાય છે કે પોતાની શક્તિથી તે સતાવણી સામે થવું જોઈએ. જે તેટલી શક્તી હોતી નથી તો તે દરદી મરણ પામે છે.

ઇલાજોમાં સ્ટીમ, ડીપ, સીટક, એર-લાઇટ બાથ આદિવા. જ્યાં બધું સમત દરદ થતું હોય ત્યાં અર્થ કે વેસ્ટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

સીટઝ બાથ લેવાથી કેટલાકોને (દરેકને નહીં) જે ગુલા ભાગ ઉપર ધસારો થાય છે ત્યાં ઉંડો ધા પડ્યો હોય તેમ જણાય છે. પણ તેથી ન ગભરાતાં એ બાથ ધીમેથી લેવાનો ચાલુજ રાખવો. જ્યારે બાથ ન લેવામાં આવે તે દરમિયાન વોટર કોમ્પ્રેસ-થંડાં પાણીના ધડી વાસેલા કટકા તે ધાની આસપાસ મુકવા. પણ વોટર કરતાં અર્ધ કોમ્પ્રેસ દરદવાજા ભાગ ઉપર મુકવાથી વધુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

જ્યારે દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે દર બખે કલાકે પણ હીપ કે સીટઝ બાથ લઈ શકાય છે અને અરધાથી એક કલાક સુધી લ'ખાવી શકાય છે અને કેટલીક વેલા તો તેથી પણ વધારે વખત આપવા પડે છે, કારણ કે બાથ દરમિયાન દરદીને ભારે આરામ થાય છે.

નબલહન.

નાનાં બચાંથી તે ઘરડી વય સુધીનાં ઘણાં માણસો આ દરદથી પીડાતાં જણાય છે. તેનું એક કારણ ઘણી દવા લેવામાં પણ આવે છે. પણ નબલહનની અંદર દવા અસર કરતી નથી. તેવા કેસમાં ફાયદો કરવાને બદલે, નર્વઝને વધુ ધીલી-નબળી કરી નાખે છે. અલબત્ત કેટલીક દવાઓ શરૂઆતમાં નર્વઝને ઉસ્કેરે છે અને તેથી શરીરમાં તેજ આવતી હોય તેમ જણાય છે. પણ દવાની અસર ધીમી પડતાંજ, નર્વઝ વધુ નબળી પડી જાય છે અને તેવા કેસમાં સખત દવા પણ અસર કરતી નથી.

આ નબલહનું દરદ, ટાઇફોઇડ, ન્યુમોનીઆ, મરડો વિગેરે દરદ થયા પછી પણ લાગુ પડે છે. masturbation-હાથની ટેવવામાં આવે અને ઘણી બી સંજ કરનારાઓનો તો એ દરદ હોવાનો

સાથી છે. આ નયલધના ઇલાજને તાકીદથી લેવાવા જોઈએ. કારણ કે તેમ ન કરતાં ખપ્પ-ક્ષય જેવા જુરા રોગ ઉપર જવાય છે.

ધણી વેલા એવું બને છે કે જ્યારે એક દરદી નયલાઈની ફરીઆદ કરે છે ત્યારે તેને હસી કાઢવામાં આવે છે અને ઠાંગ કરે છે એવું કહેવામાં આવે છે. અલખત આવા શખ્દોની આસા તો એક ખીન અનુભવી માણસ તરફથીજ રાખી શકાય. અલખત આ દરદી પીડાતું માણસ ધણીવેલા બહારથી તંદુરસ્ત દેખાય છે પણ ખરી રીતે જોતાં તેવું કશું નથી.

એ દરદી પીડાતાં દરદીનો ચહેરો શીકો, પીલો, હાથ પગ ઘુન્નવા, ધણીજ ભૂખ લાગવી પણ ખોરાક પચવો મુશ્કેલ, ઓછી ભૂખ, હાથ પગ થંડા રહેવા, શરીર ધણું ધીલું રહેવું, ઝાડાની કબજાઆત વિગેરે માલમ પડે છે. ના, એટલુંજ નહીં પણ નયલધને લીધે, તે દરદી ધણું દરદની ફરીઆદ કરતું સંભલાય છે જેવાં કે માથાંનો દુખાવો, આંખની તથા શરીરના જુદા જુદા ભાગો દુખવાની ફરીઆદ, વિચ્છેદ-ધાતનું જવું, ફેર, આંકરાં આવવાં વિગેરે. કેટલાંક દરદીઓ આ સખલી ફરીઆદ કરે છે જ્યારે કેટલાંકોની થોડીજ હોય છે.

ઇલાજમાં રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંસુ નાખી પીવું અથવા પુટ બાથ લેવો અથવા ગરમ પાણીનો પુલ બાથ લેવો (જેઓને માફક આવતો હોય તેઓએ થંડાં પાણીનો પુલ બાથ લેવો) અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. દીવસમાં બની શકે તો સન બાથ લેવો પણ રમીમ બાથની ઝાઝી બલામણ કરી શકાય તેમ નથી. ખુલી હવામાં ફરવા જવું. બની શકે તો એર-બાઇટ

આથ લેવો. હીપ ઓર્થોગ વારંવાર લેવું. પચી શકે એવો ગોસ, મચ્છી, મસાલા, ચાહ વગરનો સાદો ખોરાક લેવો. બની શકે તો સવારે હીપ આથ અને બપોરે સીટઝ આથ લેવો.

શરીરના કોઈ ભાગનું ભાંગવું Fractures.

જ્યારે કોઈ અકસમાતથી શરીરને આવી સખત ઇજા પુગે છે ત્યારે દરદીને ભારે વેદના થાય છે. આ વખતે ભાંગેલી ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘણો આરામ થાય છે. પછી તે ભાંગેલા ભાગને ત્રાકાંતી પતી વિગેરેથી બાંધી દેવાવે. અને પછી હીપ કે સીટઝ આથ આપવો.

ઘા-Wounds.

કોઈપણ કારણથી નાનો કે મોટો ઘા પડ્યો હોય, પેલાં દહેવાનાં ફોલ્કમંદ ઓપરેશન કર્યા પછી જે ઘા રૂઝ ન આવતો હોય, તેવા સઘણા કેસમાં ફુદરતી ઇલાજો ઘણાજ અસરકારક નીવડ્યા છે. વધી દવા વિગેરે લગાડી ઘા રૂઝવનાં, પછવાડેથી કાચ રહી જાય છે જ્યારે આ ઇલાજોથી તેમ થતું નથી. ઘાના પ્રમાણમાં પાતલો કે જાડો વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘા રૂઝ જાય છે. પણ જો લઘુ શકાતું હોય તો આ ઉપરાંત હીપ કે સીટઝ આથ આપવાથી ઘા જલદી રૂઝાય છે.

એક ઘા ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકી દેવાથી લોહી જતું અટકે છે. આ કોમ્પ્રેસ મુકી જો બની શકે તો જ્યાં સુધી દરદ નરમ પડે ત્યાંસુધી ઘાવાલા ભાગને પાણીમાં રાખવો. જો તેમ ન બની શકે તો આ કોમ્પ્રેસ મુક્યા પછી ચાલુ અથવા

થોડે થોડે વખતે, તે કોમ્પ્રેસ ડ્રિપર થંડું પાણી રેડીઆ કરવું જેથી કોમ્પ્રેસ થંડોજ રહેશે. પણ ધા ઉપર કોમ્પ્રેસ મુક્યા પછી તેને ઉંચક્યા ન કરતાં, તેજ રિથતીમાં શાંથેલો રહેવા દેવો. કારણકે ઉંચા બા વખતે ઘડી ઘડી કોમ્પ્રેસ ઉંચકતાં થય્યા જોરથી લોહી વહેવા માંડે છે. જ્યાંસુધી દરદ આલુ રહે ત્યાંસુધી સમજવું કે થંડાં પાણીની હજી જરૂર છે. તેથી શરૂઆતમાં આ કોમ્પ્રેસ ઉપર થંડું પાણી પડે તેની કાલજી રાખવી. જે ભાગમાંથી લોહી નીકલતું હોય તે ભાગને નીચે ઝુલતો ન રાખતાં ઉંચોજ ધરવો. લોહી નીકલતા ભાગ ઉપર લીંબુના રસમાં કપડાંનો કટકો ખોલી મુક્યો હોય તો લોહી અટકાવવામાં સારી મદદ મળે છે.

ધા જલદી રૂઝવવામાં, ડીપ બ્રીધીંગ વણી ફાંકડી અસર કરે છે.

આ વખતે પણ ભુસાં સાથની ધઉંની રોટલી, ફરસ અથવા લાજી તરકારી અને પાણી જેવા સાદા ખોરાક ઉપરજ રહેવાની વધુ જરૂર છે. જે જલદી રૂઝ લાવવામાં મદદ કરે છે.

હડખું લાગવું, કુતરાં અને સાપ જેવાં ખીજાં જનાવરાનું ફરડવું.

હડખું લાગે અથવા કોઈપણ જનાવર કરડે તો તેની ધાસતી રાખવાની જરૂર નથી. તે માટે તુરતજ, પરસેવો લાવવા સ્ટીમ આથ આપવો. પછી તુરત હીપ કે સીટઝ આથ આપવો. કરડેલા ભાગ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવો. જેથી દરદમાં મજા થતાડો થશે. ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખવું અને સાદા ખોરાક આપવો.

અફીમ અથવા કોઈપણ જાતનું ઝેર ખાવું.

આ વખતે પણ “ હડપ્પું લાગવું ” એમાં ખતાવેલા ઇલાજો લેવા તથા પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

દાઝી, બલી જવું.

જ્યારે એક ભાગ વધતો કે ઓછો દાઝી જાય ત્યારે, જ્યાંસુધી અગન નરમ પડે ત્યાંસુધી, તે ભાગને કેટલાક કલાક સુધી થંડાં પાણીમાં રાખવો. જો થોડોજ વખત રાખી તે ભાગને બહાર કાઢવામાં આવે છે તો પાછી અગન બલવા માંડે છે. આ રીતે અગન નરમ પડીઆ પછી તે ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. પછી જો બની શકતું હોય તો હીપ કે સીટઝ બાથ આપવા. હીપ બીધીંગ ચાલુ લેવું.

એક ભાગ બલી ગયા પછી જો તે ભાગની ચામડી ધીલી થઈ હોય, તોપણ તેને કાઢી નાખવી નહીં. પણ તે ઉપરજ થંડાં પાણીમાં બીજવી નીચવી કાઢેલા કપડાંના કટકા-વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. દરદ નરમ પાડવાનો આ સૌથી સરસ ઉપાય છે. આખા બલેલા ભાગ ઉપર કટકા મુકવા પણ શરીરની ગરમીથી ગરમ થાય કે પાછા પાછા પાણીથી થંડા રાખીઆ કરવા.

લુ લાગવી.

જો લુ લાગે તો તે માણસ ઉપર તેનાં કપડાં કાઢી નાખી થંડું પાણી રેડવું. જ્યારે ખીજાં બેથી ત્રણ માણસોએ તેનું આખું શરીર ઘણા જોરથી મસલવું. ખ્યાન રાખવું કે આવી જાતની ચંપી ન કરતાં, પ્રકત થંડું પાણીજ રેડવાથી નુકશાન થાય છે. કારણકે આગલ જોયું તેમ પાણી રેડવાથી લોહી શરીરના અંદરના

ભાગોમાં ખેંચઈ જાય છે પણ ચંપી સાથે જો મંડું પાણી વાપડવામાં આવે તો લોહીને શરીરની સપાટી ઉપર રાખે છે અને ઝડપથી શરીર થંડું થાય છે.

આ વખતે પાંચથી છ શીટની ઉંચઘથી પાણી રેડવું. પાણી વધારે થંડું રાખવું. જો બની શકે તો બરફ નાખેલું થંડું પાણી લેવું. પણ ખાસ કરીને માથું અને ગરદન બીજવવા અને અંભાગો થંડા રાખવા ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે.

ચરખી ચવી, જડાપણું-શરીરનું ફેલણ જવું.

જડાં માણસને તંદુરસ્ત ધારવામાં આવે છે પણ તેમ ધારવું પૂરેપૂરું ભૂત ભરેલું છે. આવાં માણસનું હાટું નખલું જોવામાં આવે છે, જેથી ધણીવેલા આવાં કહેવાતાં તંદુરસ્ત માણસને, એકાએક મરણ પામતાં સમજવામાં આવે છે. ચરખીવાલાં માણસને ઓપરેશન કરવામાં આવે છે અને કેટલાક રતલ ચરખી, આ અકુદરતી રીતે કાઢવામાં આવે છે જેથી માણસની જીંદગી ધણીવેલા જોખમમાં આવે છે. પણ કુદરતી ઇલાજેથી ધણીજ સહેલઘથી ઢગલાખંધ ચરખી દુર કરી શકાય છે. તે કંઈ એકી વખતે આ ઇલાજેથી કાઢી શકાતી નથી અથવા તે ખુલી આંખે જોઈ શકાતી નથી. કારણકે આ ઇલાજેથી તો ઢગલાખંધ ચરખી ધીમે ધીમે ઝાડાના આકારમાં દુર થાય છે. તેથી ઝાડા લીલા રંગના દોસે છે પણ તેથી ગભરણ ન જતાં આ ઇલાજે ચાલુજ રાખવા. કારણકે આ રીતે જવાથી કંઈ દરદીને નુકસાન થતું નથી.

ઇલાજમાં જો ત્રણ દીવસ ફક્ત રસવાલી ફરદાખ ખોરાક તરીકે

લીધી હોય તો ઘણું વજન ઘટી જાય છે. ફક્ત હીપ આથ લેવાથી એકજ મહીનામાં વજનમાં મોટો ઘટાડો થાય છે. કાઠપણ ભોગે ચાલવાની કસરત લેવી. હીપ ત્રીધીંગ બનતી ટ્રેશિશથી લેવું. બની શકે તો એર-લાઈટ આથ પણ લેવો. ખોરાકમાં રસવાલી ફરુટસ લેવી પણ ફેટલાંવાલાં ફેનો, ઘી, માખણ, દુધ જેવો ખોરાક ન લેતાં ભાજી, તરકારી, ઘઉંની રોટલીનો સાદો ખોરાક લેવો. ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં દુધ લેવામાં આવે તો હરકત નથી.

આજ ઇલાજોથી શરીરનો યુગરાટ પણ ઘટી શરીરનો આકાર નમુનેદાર બને છે.

આમડીનાં દરદા-ખરપસું, દરાજ, કીડ વિગેરે.

ખરપસું, દરાજ, કીડ-આ જાતનાં દરદ હઠીલાં છે. એમાં હદ વિનાની કીડ લાગે છે. પણ ધવડ ધવડ કરતાં, રસી વિગેરે વહે છે અને આ રીતે શરીરના બીજા ભાગો ઉપર પણ આ દરદનો ફેલાવો થવાનો સંભવ રહે છે. પહેલી ટકે ઝાડો સાફ લાવવાના ઇલાજો લેવા. દરદવાલા ભાગ ઉપર મટી (મટોડી)ને કાદવ જેવી બનાવી મુકી, તે ઉપર ભીંજેલાં કપડાંની પાંચ છ અથવા વધુ વખત ઘડીવાલી મુકા બાંધી લેવું. જેથી કીડ પણ લાગશે નહીં. આ રીતે આખી રાત રહેવા દેવું અને બની શકે તો દીવસે પણ થોડો વખત સુધી કરવું. બની શકે તો તે ભાગ ઉપર રૂટીમ આથ આપવો. આ દરદમાં પણ હીપ અને સીટઝ આથ સારો ભાગ બજવે છે. ખોરાક સાદો લેવો.

જાહેર ખબર.

હીપ આથ માટે દાસની ગુટેલી કેલેસી. ૩. ૧.

હીપ આથ ટથ સાધારણ સાર્થક. ૩. ૧૩.

ક્રોમીયમ એટીસીસ જાડાં માણસ માટે. ૩. ૧૫.

The New Science of Healing. By Louis Kuhne

Indian Edition. Rs. 5-4-0

જર્મન એડીશન માટે પત્ર વ્યવહાર, ચાલે છે.

પાણીના ધમિાળે ને હુખમાંથી છુટકારો કરતાં કેકી માફજ આના પ.

દરેક ન્તારીખમાં એક લેવા જોગ, વાક્યો, અને દરેક મહીનામાં

નીતીવાન રંચીન પ્રીકચરો સાથતાં ફેલેન્ડર બેટ આપતા હાયક તથા

ધર શોભાવત્રા હાયક વેપારીઓને પગ ટકા, ડીસ્કાઉન્ટ, સુંદર નફો.

સાંકા નાખતાં પોતાની મેજે માણસનું વજન ખૂતાવનારાં યંત્રો

SCALES સ્કૂલ, દુકાન, હોટેલ, કલમ, સીનેમા, નાટકશાલા,

સંખાવતી અને ધારમીક આતાંમાં તથા સ્ટેશન અને જાહેર-સ્થામાં

મુકવાથી, મોકરની મદદ વિના, સારી આવક આપે છે. ૩. ૧૮૭.

અનાજ તથા કઠોલ દલવાની છેલી શોધની હુ થની મટી.

ટેબલ તથા જીન ઉપર મુકી શકાય છે.

રોજૂનો જરૂર જોગો તાજે આંટો આ ધંડીમાં દલી લેવાથી

પકવાંતો સ્વાદીષ્ટ થાને છે. ૩. ૧૨.

અમેરીકન ખુરની એકડી ફાંકડી જોડી. ચાર ડબ્બે જોડીતો

ઓરડર થતાંજ મંગાવવામાં આવે છે.

ખાણું ધગરની ટેબલ તરીકે પણ વપડાય એવી ખુરશી.

રીપોરટરોને ખાસ સગવડતા આપે છે. સ્કૂલોમાં ઊકરાંઓ

ધણી સમવડતાંથી ખેસી શકે છે. આથી પરીક્ષા વખતે છોકરાંઓથી
ઝોરી થતી નથી. એક નંબરના રૂ. ૧૫. જથાબંધ કીંમત કિંચિત.

તમારો હેન્ડ રીનીશડ આર્ટીસ્ટીક એનલાઈન્ડ ફોટો ખુદ
અંગ્રેજ બચાના હાથેજ કરાવેલો ધરમાં રાખશો.

સામઝ ૧૮x૧૪ રૂપીઆ સવા સાતથી વધુ.

ઓરોમેટીક લીંકસ-હાથનાં પ્લેટીનાઇડ તથા સુનાનાં બન.
આ બટન વાપડવાથી શર્ટ-ખમીસાં કે બટીઆંનની બોંય ઉપર
ચઢાવતી વખતે કપડે ઈજા પુગતી નથી. ઓરીસમાં કે ધરમાં કામ
કરતી વખતે આ બટનથી સહેલછથી પોતાની મેલે બોંય ઉપરજ
રહે છે. એક નોવેલ્ટી છે. કીંમત જોડીના રૂપીઆ છથી વધુ.

ખુદ કારખાનાવાલાઓનાજ ભાવે હોઝીઅરી, અનડરવેર,
છોકરાં તથા મોટાંઓના તૈયાર ડરેક્સ-શર્ટ્સ, ટાઇઝ વિગેરે
મંગાવશો. કારણકે પૈસાનો ભારે બચાવ થશે અને કંઇપણ કડાકુટ
વિના ધણો સુંદર માલ મેલવી શકાશે.

વેપારીઓને સુંદર ડીસ્કાઉન્ટ મળશે.

સુંદર ફ્લોનાં ઝાડ-દરેક ધરમાં, અગાસીમાં, બગીચામાં
તરેહવાર જાતનાં ફ્લોનાં કુડાં રાખવાંજ જોઇએ જે ચોખ્ખી હવા
ઉપરાંત સુંદર ફ્લોની મળહ આગે છે.

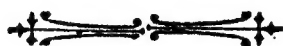
વેપારીઓ અને ઘરે ઘર ફરી મહેનતુ વેચનારા ઉપર જણાવેલી
તથા ખીજી ચીજોથી ધણો સારો નફો કરી શકે છે. કુટુંબના
વડાઓ નજીવી કીંમતે સુંદર માલ મેલવી શકે છે.

એક નાની અજમાયશ લેવાની ટક લેશો ?

ઠેકાણું કેડી માફુલ

કાવારાના હાઉસ, બોહરા બઝાર સીડ, કોટ, મુંબઈ.

દુખી શખ્સેજ વાંચવું જોઈએ !



શું દુખ તમને ત્રાસ આપે છે ?

શું દવા ઓપરેશનથી કંટાળી ગયાં છેએ ?

શું દવા વિગેરે લેવા ગમતું નથી ?

એમજ હોય તો શા માટે કુદરતના રસ્તા તરફ ઢલતાં નથી ?

પરમેશ્વરે સર્વેથી મોટામાં મોટી અને હિમદા બક્ષેસો, પાણી, મટી, હવા અને તડકો આપીઆં છે અને જ્યારે આ કીંમતી ચીજો તે સાહેબ મુક્ત બક્ષે છે તો શા માટે તેનો સંપૂર્ણ લાભ ન લેવો જોઈએ ?

કુદરતી ઇલાજો સાદા, સહેલા, કંઈપણ ગુચવણ વિનાના મણુ ધણુ અસરકારક છે જે જર્મની, અમેરીકા અને યુરોપના આગલ વધેલા દેશોએ અજમાવી ખાતરી કરી મોટી મોટી ડીઝીવાલા દાકતરોને છેલી સલામ કીધી છે તો આપણો સુધરેલામાં ખપતો દેશ શા માટે તેની નકલ ન કરે ?

આ કીંમતી કુદરતી ઇલાજોની દરેક અલાહ કંઈપણ હાંસલ વગર-મુક્ત માત્ર એનો ફેલાવો કરવાના હેતુથી દર રવીવારે ૬ ને ૧૨ ની વચ્ચે નીચે જણાવેલાં ઠેકાણે મળે છે.

ગોલવાલા ટ્યુરન ક્લસસ,

કોટનાં બુંબાખાનાં સામે,

કોટ, મુંબઈ.

